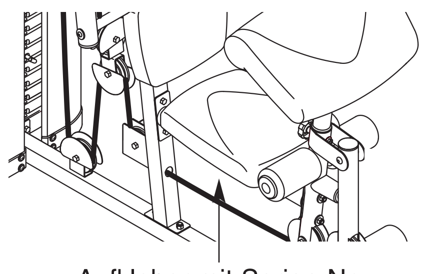
WEIDER® 8700 I

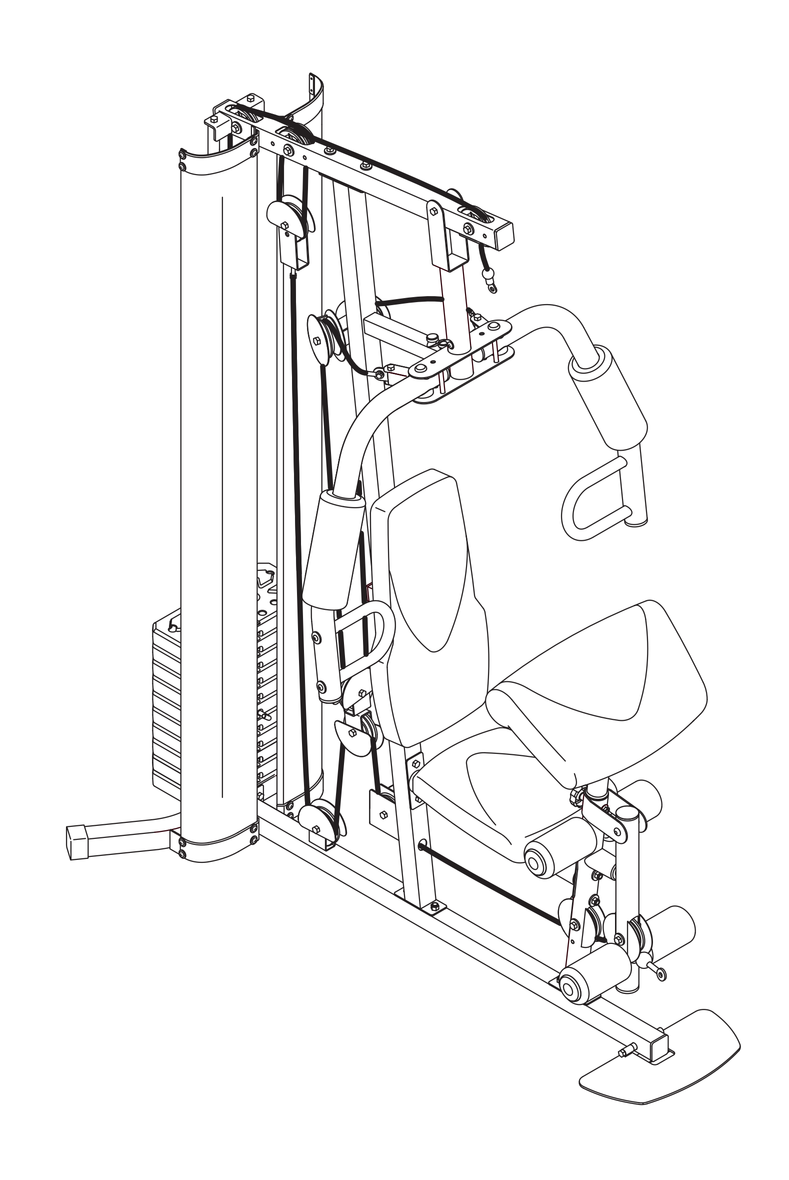
Modell-Nr. WEEVSY30810.1
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter dem Sattel)

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

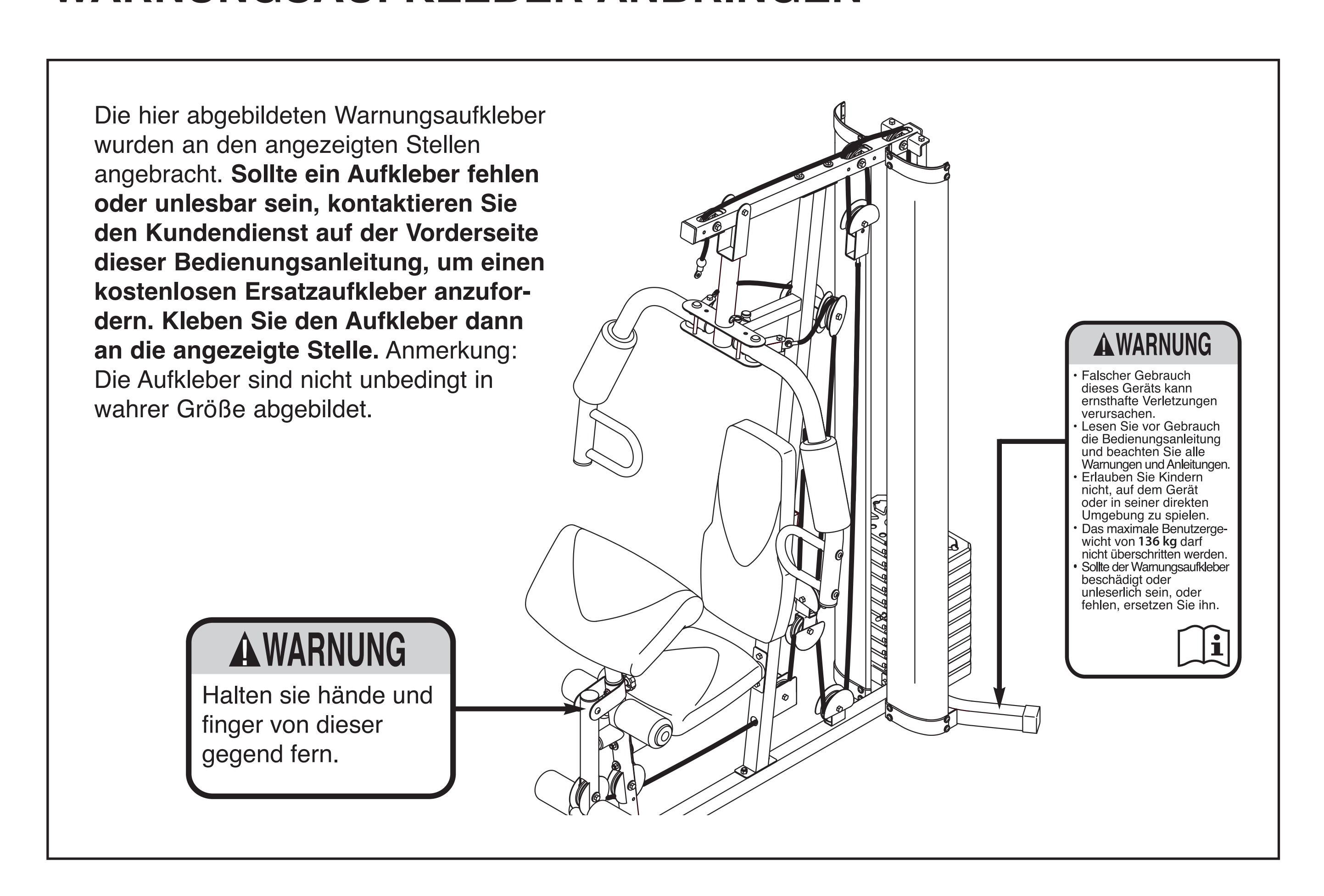
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Heimfitnessstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Heimfitnessstation benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Verwenden Sie die Heimfitnessstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

3. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Heimfitnessstation über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

4. **Die Heimfitnessstation ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Heimfitnessstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf einer ebenen Fläche. Bedecken Sie den Fußboden unter der Heimfitnessstation um den Fußboden zu schützen.**

6. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**

7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Heimfitnessstation ferngehalten werden.**

8. **Die Heimfitnessstation sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg wiegen.**

9. **Tragen Sie angemessene Sportkleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lockere Kleidung die sich in der Heimfitnessstation verfangen könnte. Tragen Sie immer Sportschuhe, um Ihre Füße zu schützen.**

10. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

11. **Sichern Sie nach dem Training immer den Gewichtstoß mit dem Riegel und der Sperre, um ein unbefugtes Benutzen der Heimfitnessstation zu vermeiden (siehe DEN GEWICHTSTOSS ABSPERREN auf Seite 23).**

12. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**

13. **Stehen Sie immer auf dem Fußblech wenn Sie eine Übung durchführen, welches ein Umkippen der Heimfitnessstation verursachen könnte.**

14. **Lösen Sie niemals die Arme, Beinhebel, Latstange, oder das Griffband während die Gewichte in einem erhöhten Zustand sind. Die Gewichte werden mit großer Wucht fallen.**

15. **Lösen Sie immer die Latstange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung durchführen, wobei Sie die Latstange nicht benötigen.**

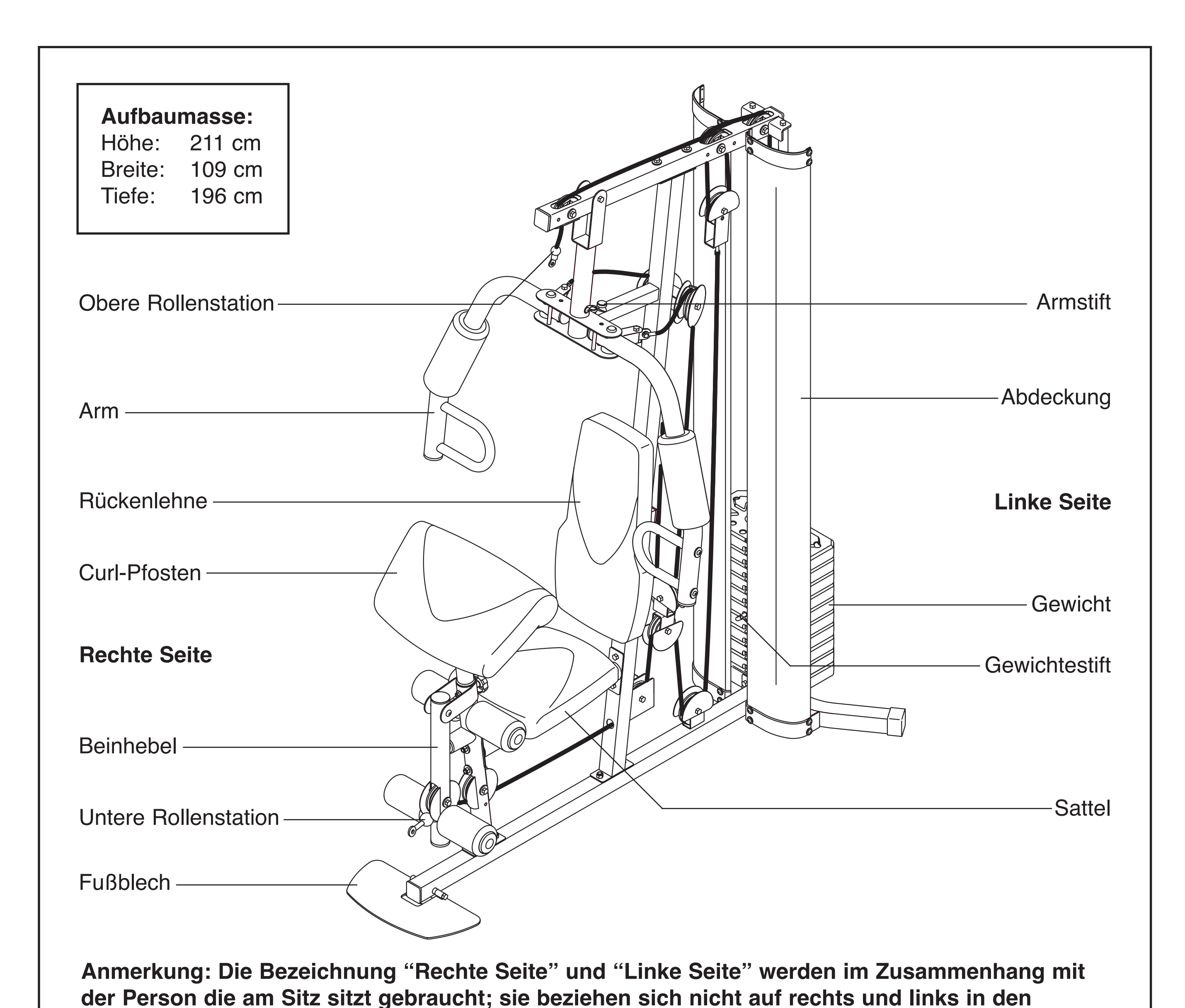
16. **Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielfältigen WEIDER® 8700 I Heimfitnessstation. Die Heimfitnessstation bietet eine Anzahl von Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskel-gruppe des Körpers trainiert werden kann. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu kräftigen oder Ihr Herz- Kreislauf-System zu verbessern, die Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Heimfitnessstation in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

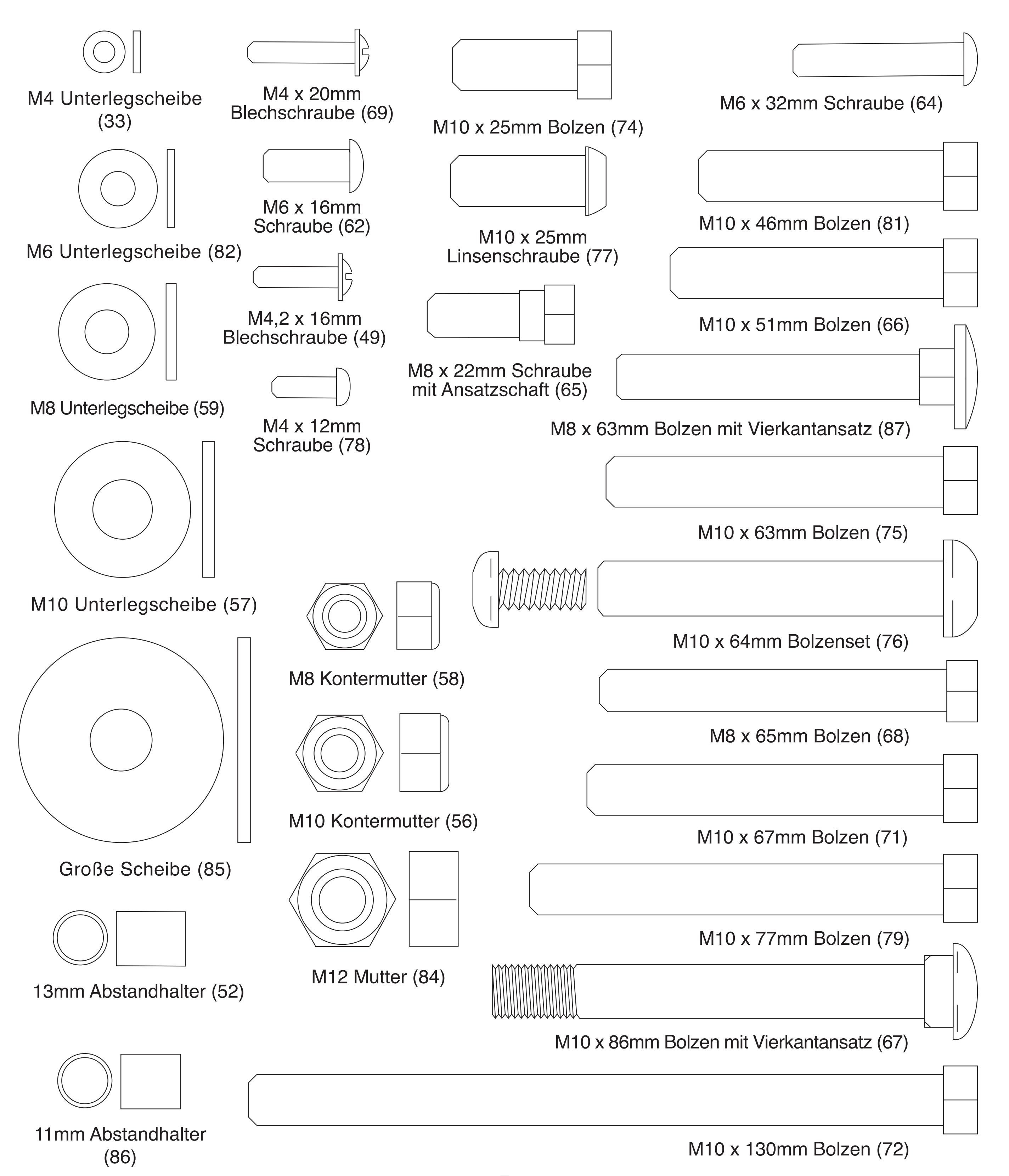
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



Anmerkung: Die Bezeichnung “Rechte Seite” und “Linke Seite” werden im Zusammenhang mit der Person die am Sitz sitzt gebraucht; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in den Abbildungen dieser Bedienungsanleitung.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

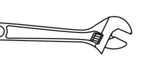
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



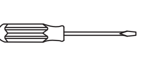
MONTAGE

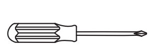
Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die folgenden Information und Anweisungen sorgfältig:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Größe, montieren Sie die Heimfitnessstation an dem Ort wo dieser gebraucht wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um das Gerät befindet, sodass Sie um die Heimfitnessstation herumgehen können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMME FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

  zwei verstellbare Schraubenschlüssel 

  einen Gummihammer 

  einen normalen Schraubendreher 

  einen Kreuzschlitzschraubendreher 

  Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

Die Vier Phasen des Montage-Prozess

Rahmen Montage—Sie werden mit der Montage der Basis und den Pfosten beginnen, die das Gerüst der Heimfitnessstation bilden.

Arm Montage—Während dieser Phase werden Sie die Arme und den Beinhebel montieren.

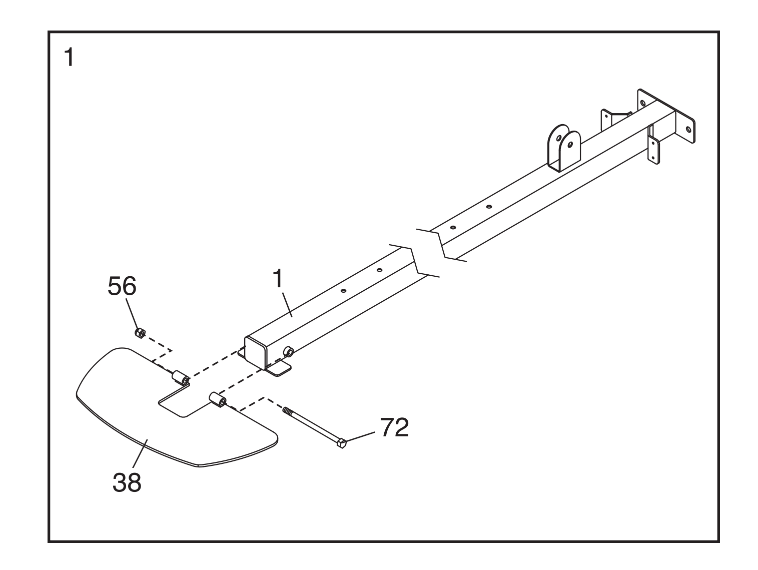
Kabel Montage—Während dieser Phase werden Sie die Kabeln und Rollen montieren, die die Arme an die Gewichte verbinden.

Sitz Montage—Während der letzten Phase, werden Sie den Sitz und die Rückenlehne montieren.

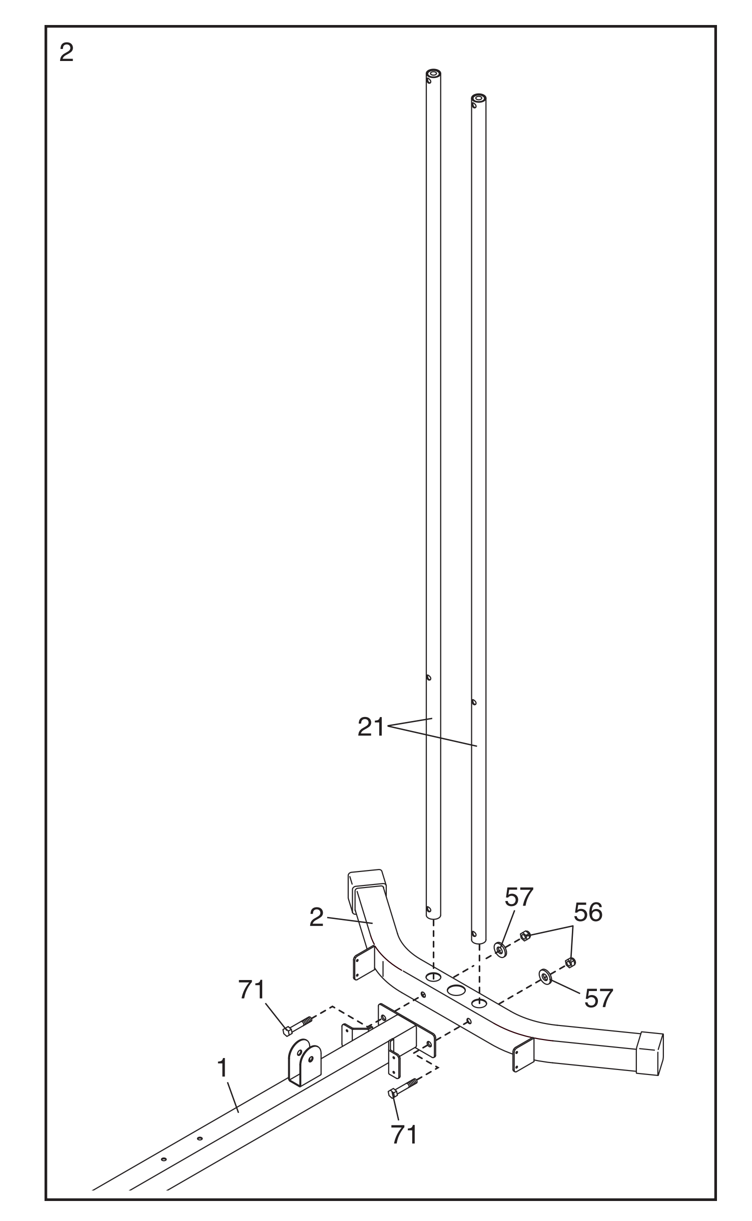
Rahmen Montage

1. **Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die Information auf Seite 6 bevor Sie beginnen.**

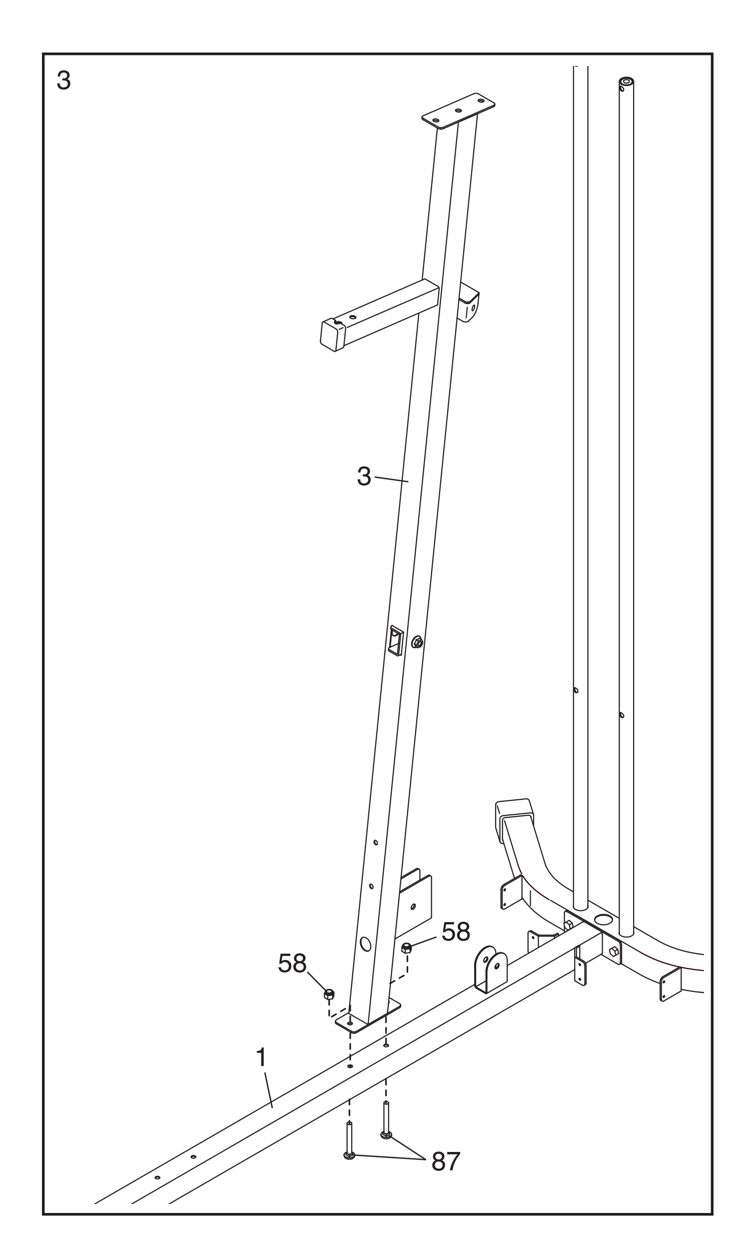
   Befestigen Sie das Fußblech (38) an die Basis (1) mit einem M10 x 130mm Bolzen (72) und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Fußblech muss sich leicht drehen können.**



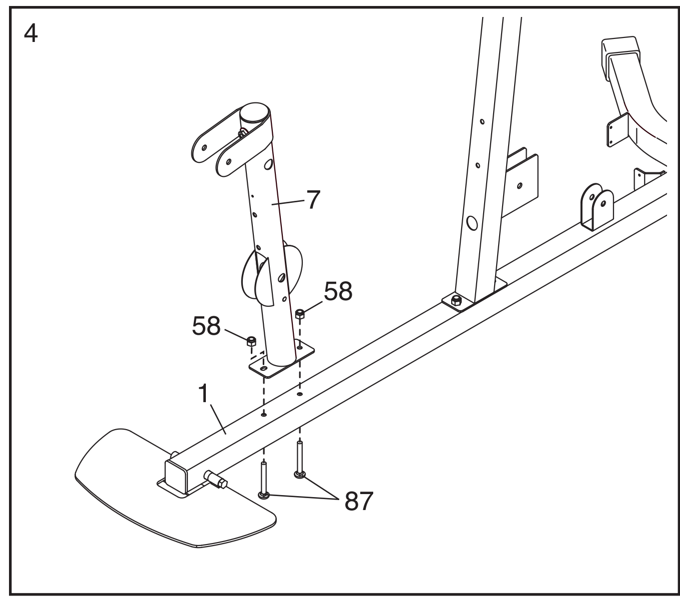
2. Befestigen Sie die Gewichtsführungen (21) und die Basis (1) an den Stabilisator (2) mit zwei M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), und zwei M10 Kontermuttern (56). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



3. Befestigen Sie den Pfosten (3) an die Basis (1) mit zwei M8 x 63mm Bolzen mit Vierkant-ansatz (87) und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

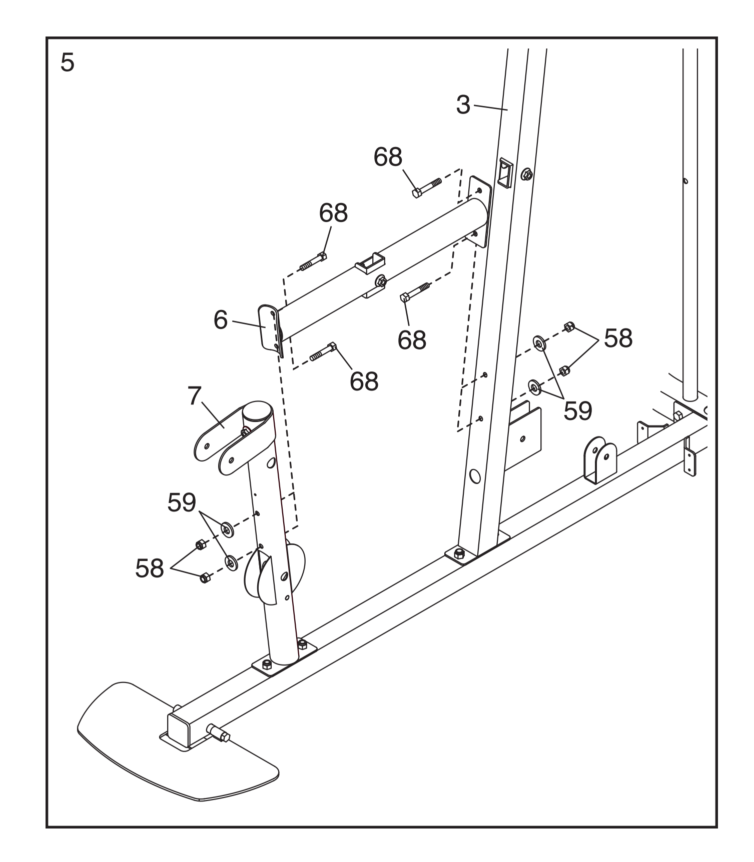


4. Befestigen Sie das Vorderbein (7) an die Basis (1) mit zwei M8 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz (87) und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



5. Befestigen Sie das Sitzrohr (6) an den Pfosten (3) mit zwei M8 x 65mm Bolzen (68), zwei M8 Unterlegscheiben (59), und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie das Sitzrohr (6) an das Vorderbein (7) auf die gleiche Weise.

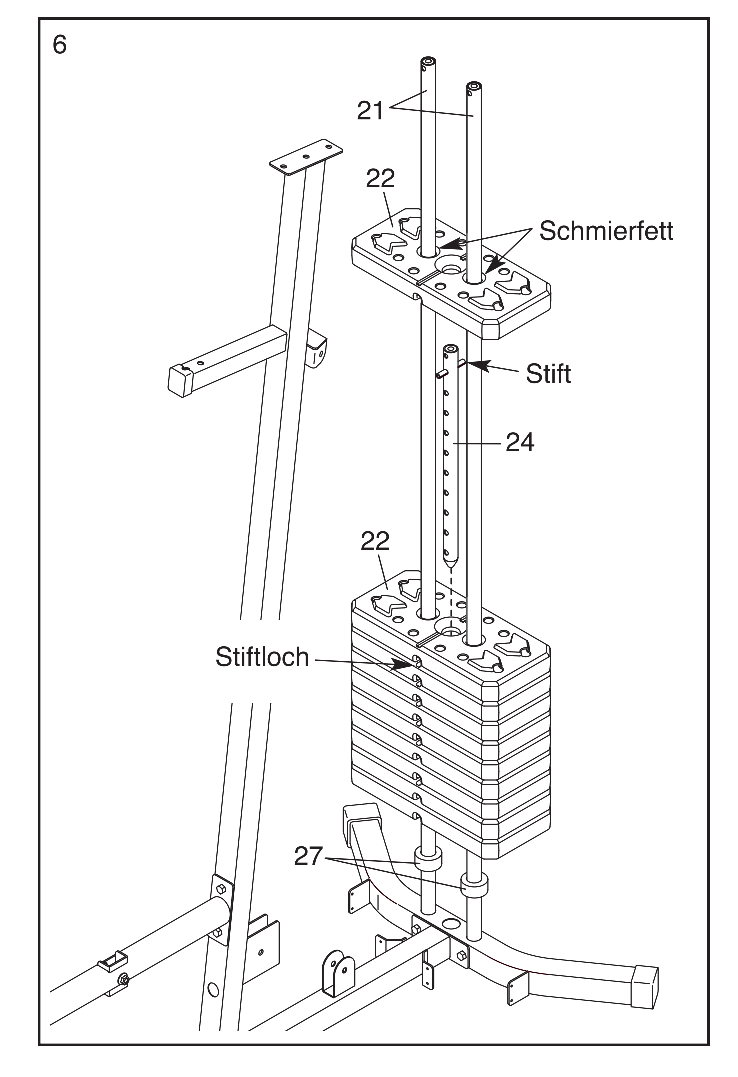


6. Schieben Sie die zwei Gewichtsstoßdämpfer (27) auf die Gewichtsführungen (21) auf.

   Legen Sie neun Gewichte (22) so aus, sodass die Stiftlöcher, wie abgebildet, nach unten zeigen. Schieben Sie die Gewichte auf die Gewichtsführungen (21) auf.

   Fügen Sie die Gewichtsröhre (24) in die neun Gewichte (22) ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Stift auf der Gewichtsröhre wie abgebildet ausgelegt ist.**

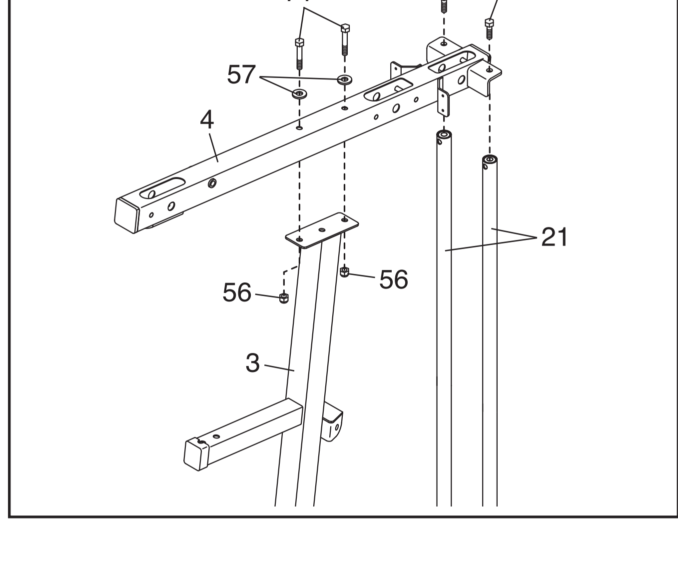
   Schmieren Sie ein wenig von dem mitgeliefer-ten Schmierfett in die angedeuteten Löcher in dem übrigen Gewicht (22) ein. Anschließend, schieben Sie das Gewicht auf die Gewichtsführungen (21) auf.



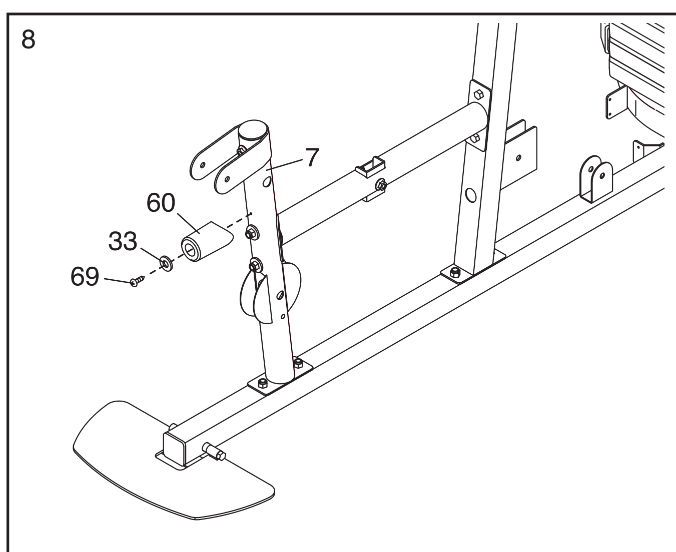
7. Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) an den Pfosten (3) mit zwei M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), und zwei M10 Kontermuttern (56). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) an die Gewichtsführungen (21) mit zwei M10 x 25mm Bolzen (74). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

   Siehe Schritt 2 bis 7. Ziehen Sie die M10 Kontermuttern (56) und die M8 Kontermuttern (58) fest.

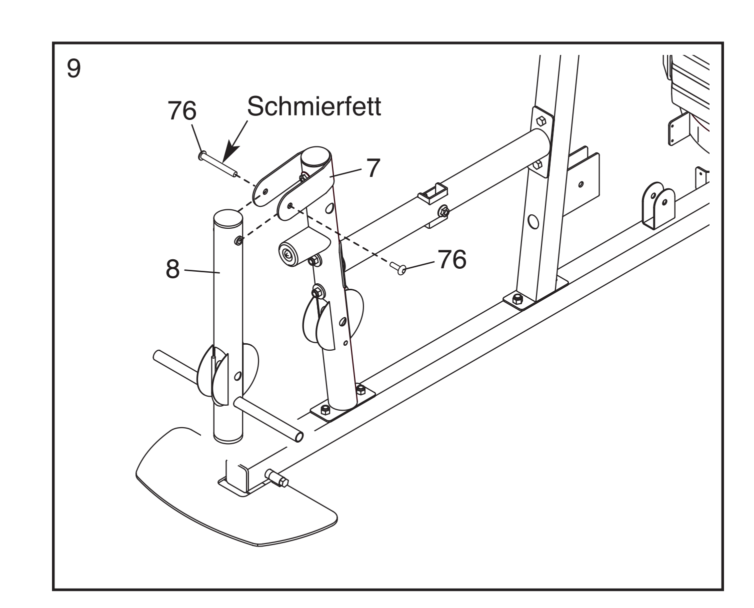


8. Befestigen Sie den Beinstoßdämpfer (60) an das Vorderbein (7) mit einer M4 x 20mm Blechschraube (69) und einer M4 Unterlegscheibe (33). **Sorgen Sie dafür, dass das Ende des Beinstoßdämpfers nach oben zeigt.**



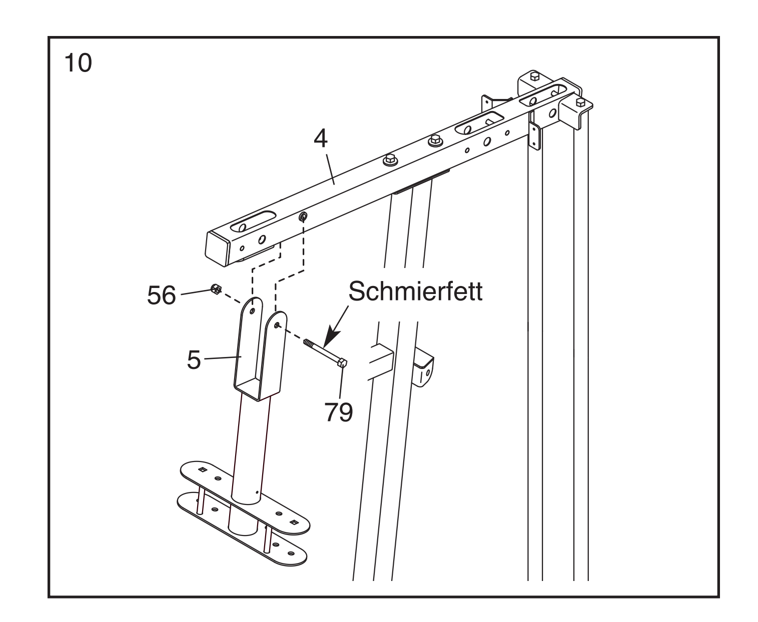
9. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 64mm Bolzensatz (76).

   Befestigen Sie den Beinhebel (8) an das Vorderbein (7) mit dem M10 x 64mm Bolzensatz (76). **Vergewissern Sie sich, dass der Zylinder des Bolzensatzes durch beide Seiten der Klammer am Vorderbein durchgeschoben wurde.**



10. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 77mm Bolzen (79).

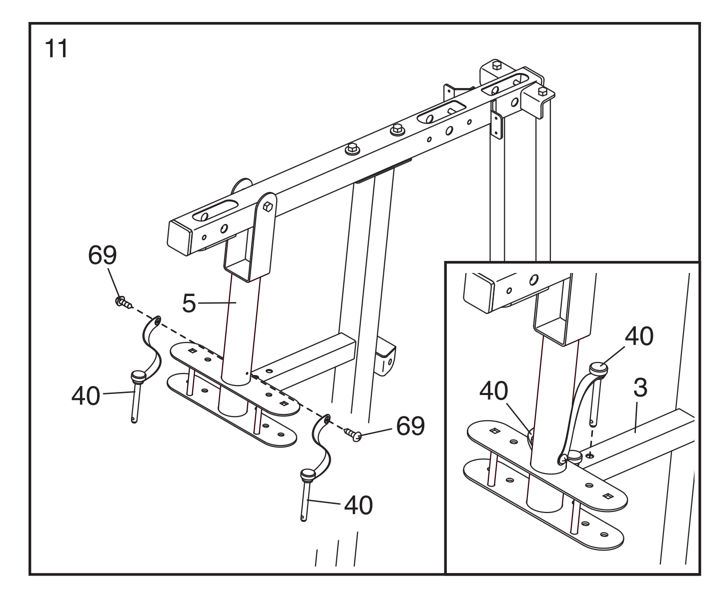
    Befestigen Sie den Drehrahmen (5) an den oberen Rahmen (4) mit dem M10 x 77mm Bolzen (79) und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Drehrahmen muss sich leicht drehen können.**



Arm-Montage

11. Befestigen Sie die zwei Armstifte (40) an den Drehrahmen (5) mit zwei M4 x 20mm Blechschrauben (69).

    Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Fügen Sie die Armstifte (40) in die angezeigten Löcher in den Pfosten (3) ein.



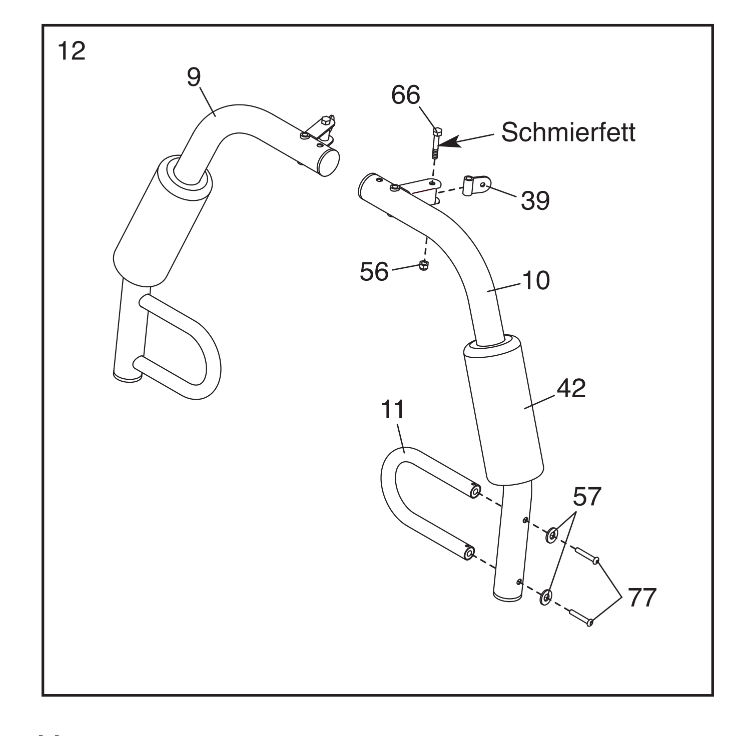
12. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 51mm Bolzen (66).

    Befestigen Sie ein Kabelgelenk (39) an den linken Arm (10) mit dem M10 x 51mm Bolzen (66) und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Kabelgelenk muss sich leicht drehen können.**

    Befeuchten Sie die Innenseite eines großen Schaumstoffpolsters (42) mit Seifenwasser. Schieben Sie den großen Schaumstoffpolster auf den linken Arm auf (10).

    Befestigen Sie einen Griff (11) an den linken Arm (10) mit zwei M10 x 25mm Linsenschrauben (77) und zwei M10 Unterlegscheiben (57).

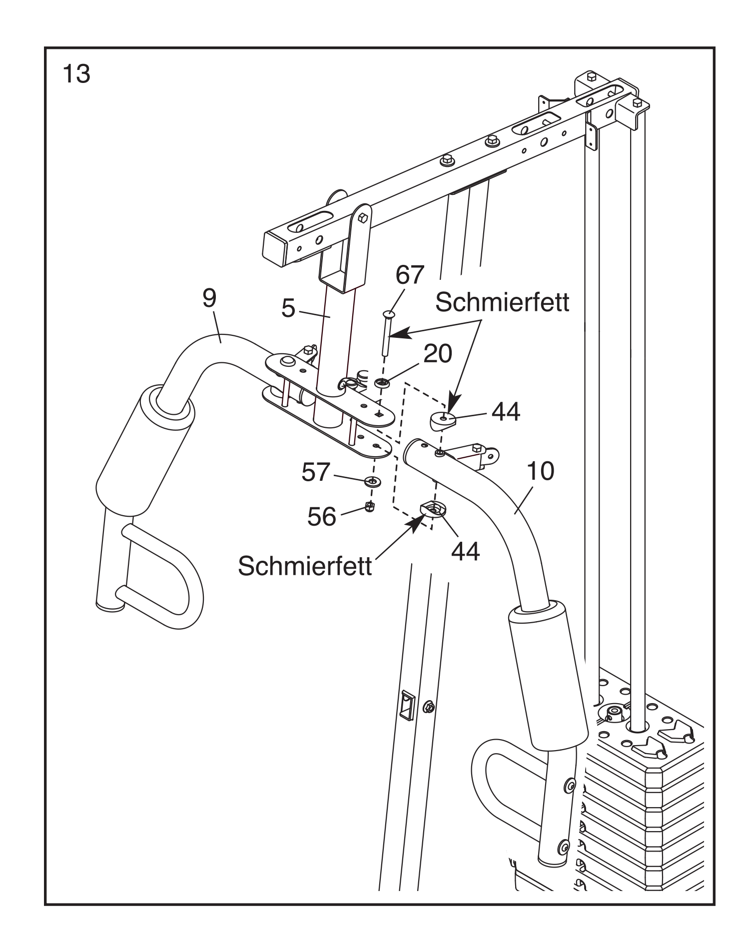
    Montieren Sie den rechten Arm (9) auf die gleiche Weise.



13. Schmieren Sie Schmierfett auf eine M10 x 86mm Bolzen mit Vierkantansatz (67) und zwei Armbuchsen (44).

    Befestigen Sie den linken Arm (10) an den Drehrahmen (5) mit der M10 x 86mm Bolzen mit Vierkantansatz (67), Schraube mit Vierkantansatz Buchse (20), die zwei Armbuchsen (44), eine M10 Unterlegscheibe (57), und eine M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der linke Arm muss sich leicht drehen können.**

    Befestigen Sie den rechten Arm (9) an den Drehrahmen (5) auf die gleiche Weise.



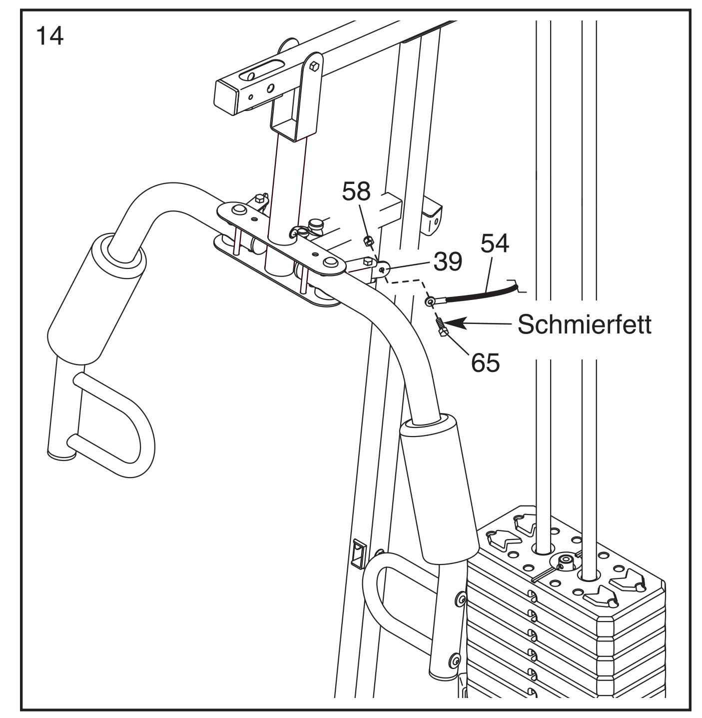
Kabelmontage

14. **Siehe KABELDIAGRAMM auf Seite 24 um die Kabel zu identifizieren während Sie diese montieren.**

    Identifizieren Sie das Armkabel (54).

    Schmieren Sie Schmierfett auf einen M8 x 22mm Bolzen mit Ansatzschaft (65).

    Befestigen Sie das Armkabel (54) an das linke Kabelgelenk (39) mit dem M8 x 22mm Bolzen mit Ansatzschaft (65) und einer M8 Kontermutter (58).

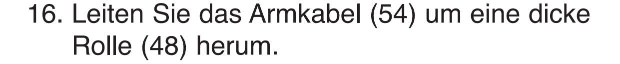


15. Identifizieren Sie die zwei V-Rollen (46), die neun dicke Rollen (nicht abgebildet), und die zwei dünnen Rollen (nicht abgebildet).

    Leiten Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46).

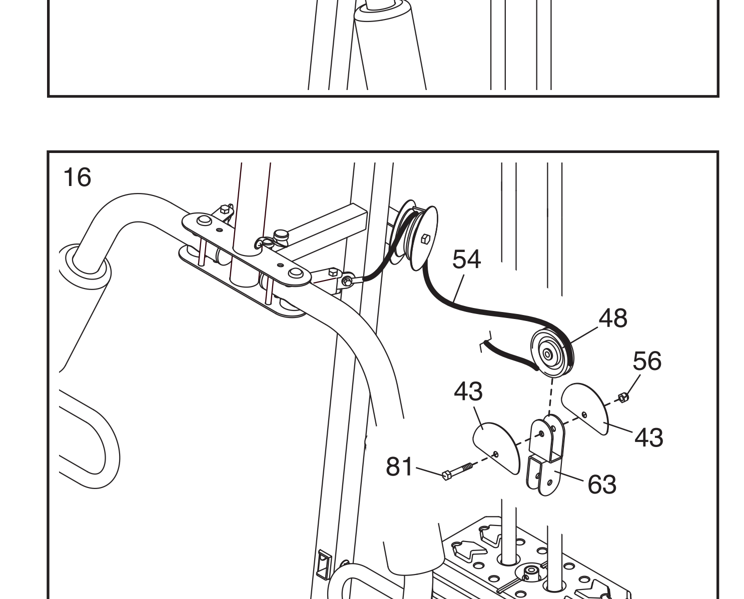
    Befestigen Sie die V-Rolle (46), eine große Kabelklappe (50), zwei volle Schutzvorrichtungen (41), und eine M10 Unterlegscheibe (57) an den Pfosten (3) mit einem M10 x 63mm Bolzen (75) und einer M10 Kontermutter (56).

    Sorgen Sie dafür, das die große Kabelklappe (50) so ausgelegt ist, sodass es das Armkabel (54) in der Rille der V-Rolle (46) hält.



16. Leiten Sie das Armkabel (54) um eine dicke Rolle (48) herum.

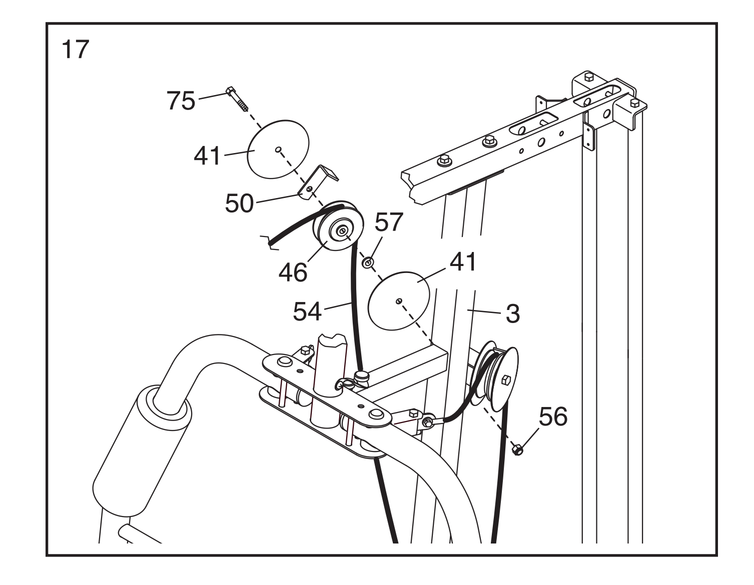
    Befestigen Sie die dicke Rolle (48) und zwei Halbe Schutzvorrichtung (43) an die doppelte U-Klammer (63) mit einem M10 x 46mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbe Schutzvorrichtung auf der Außenseite der doppelten U-Klammer, wie abgebildet, befinden.**



17. Leiten Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46).

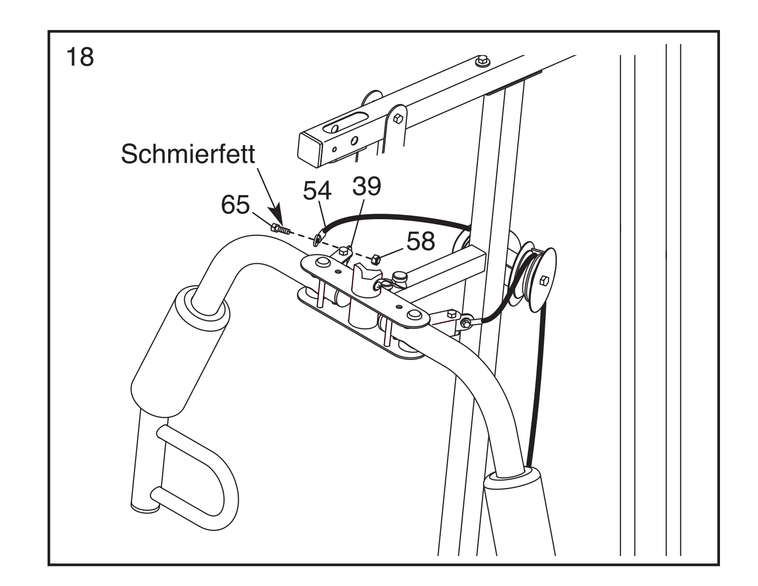
    Befestigen Sie die V-Rolle (46), eine große Kabelklappe (50), zwei volle Schutzvorrichtungen (41), und eine M10 Unterlegscheibe (57) an den Pfosten (3) mit einem M10 x 63mm Bolzen (75) und einer M10 Kontermutter (56).

    Sorgen Sie dafür, dass die große Kabelklappe (50) so ausgerichtet ist, sodass diese das Armkabel (54) in der Rille der V-Rolle (46) hält.



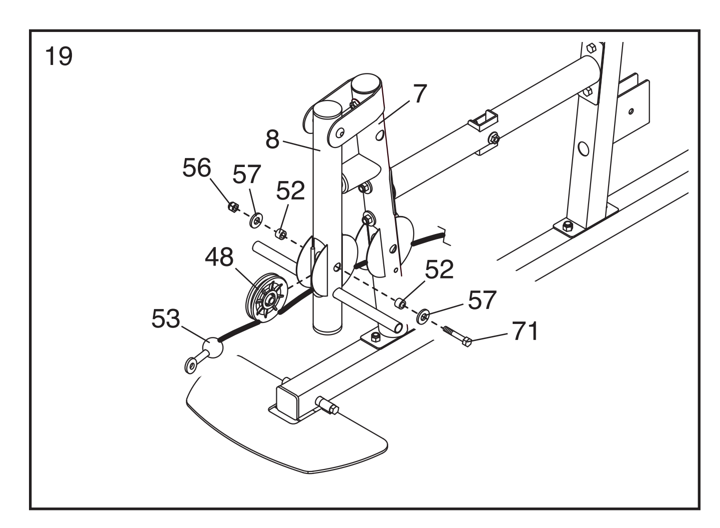
18. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M8 x 22mm Bolzen mit Ansatzschaft (65).

    Befestigen Sie das Armkabel (54) an das rechte Kabelgelenk (39) mit dem M8 x 22mm Bolzen mit Ansatzschaft (65) und einer M8 Kontermutter (58).

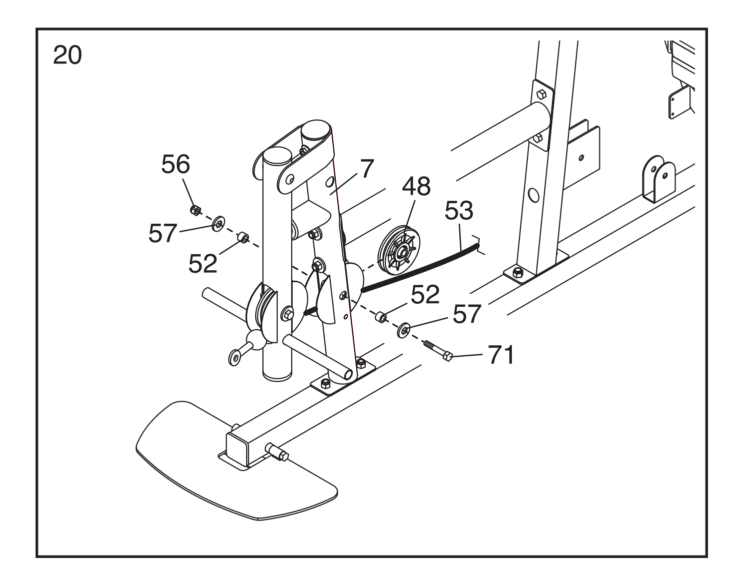


19. **Identifizieren Sie das niedrige Kabel (53).** Leiten Sie das niedrige Kabel durch den Beinhebel (8) und das Vorderbein (7).

    Befestigen Sie eine dicke Rolle (48) innerhalb des Beinhebels (8), oberhalb des niedrigen Kabels (53), mit einem M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 13mm Abstandhaltern (52), und einer M10 Kontermutter (56).

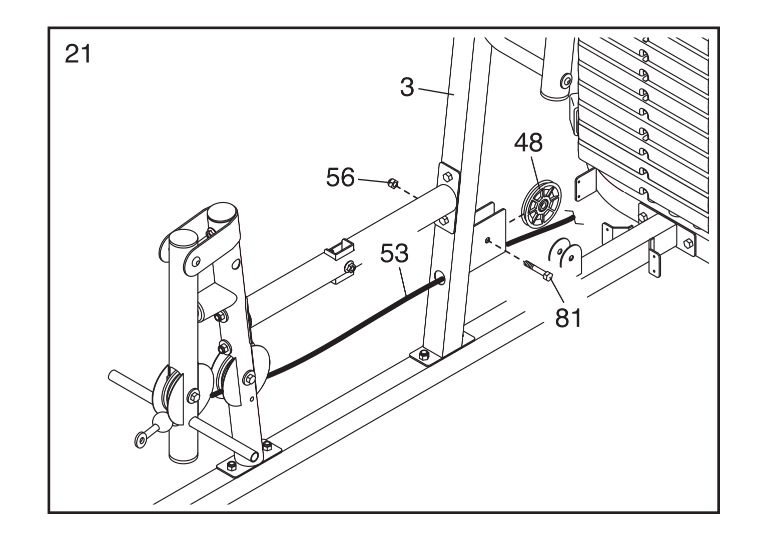


20. Befestigen Sie eine dicke Rolle (48) innerhalb des Vorderbeins (7), oberhalb des niedrigen Kabels (53), mit einem M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 13mm Abstandhaltern (52), und einer M10 Kontermutter (56).



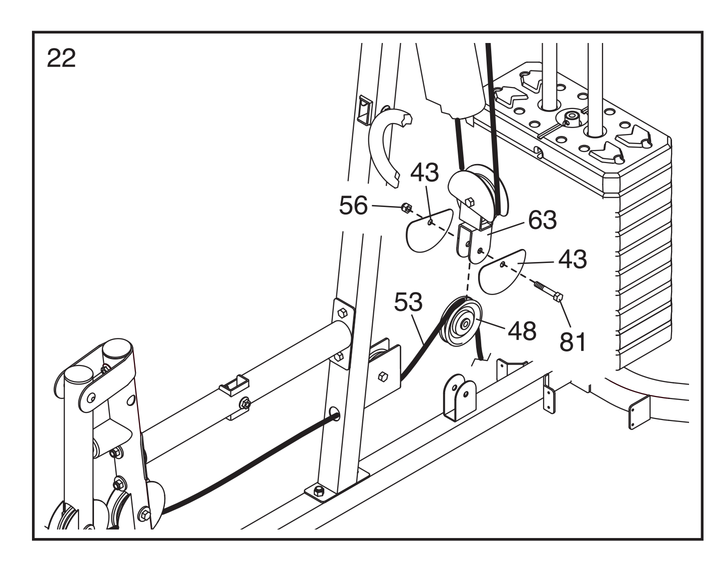
21. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) durch den Pfosten (3) und unter eine dicke Rolle (48) durch.

    Befestigen Sie die dicke Rolle (48) innerhalb des Pfostens (3) mit einem M10 x 46mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56).



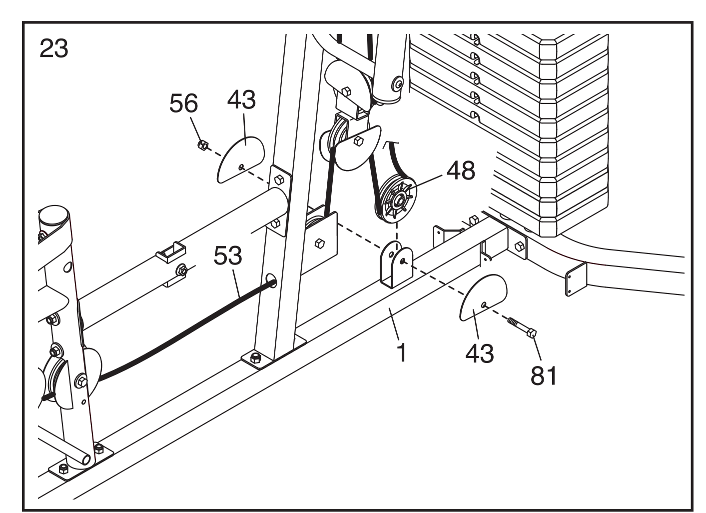
22. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) über eine dicke Rolle (48).

    Befestigen Sie die dicke Rolle (48) und zwei Halbe Schutzvorrichtung (43) an die doppelte U-Klammer (63) mit einem M10 x 46mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbe Schutzvorrichtung auf der Aussenseite der doppelten U-Klammer, wie abgebildet, befinden.**



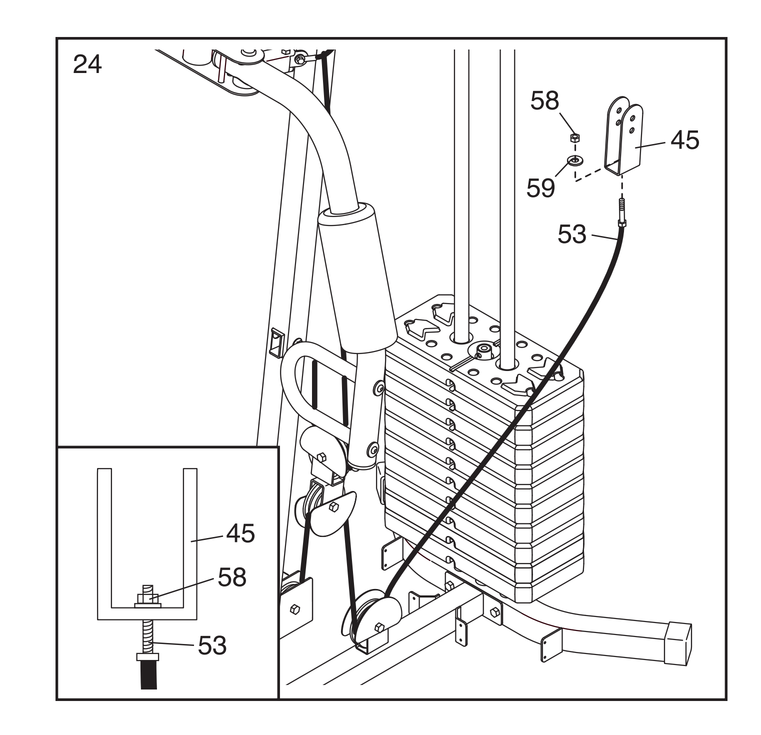
23. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) unter eine dicke Rolle (48) durch.

    Befestigen Sie die dicke Rolle (48) und zwei Halbe Schutzvorrichtung (43) an die Basis (1) mit einem M10 x 46mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbe Schutzvorrichtung auf der Außenseite der Klammer, wie abgebildet, befinden.**



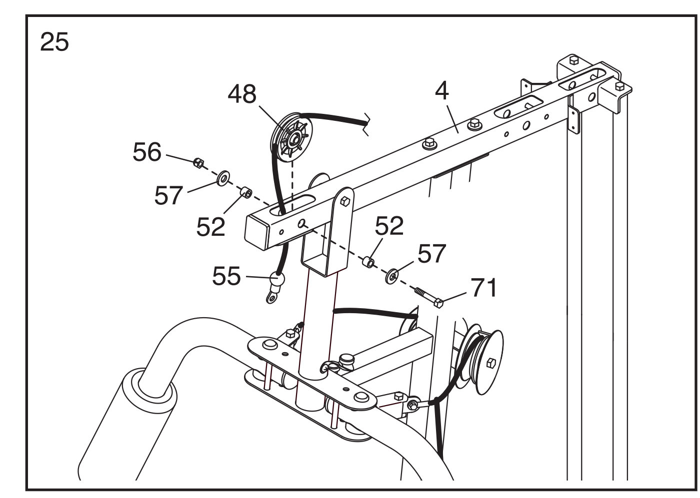
24. Befestigen Sie das niedrige Kabel (53) an die U-Klammer (45) mit einer M8 Unterlegscheibe (59) und einer M8 Kontermutter (58).

Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Ziehen Sie die M8 Kontermutter (58) noch nicht zu fest an; es sollte auf das Ende des niedrigen Kabels (53) aufgefädelt sein, sodass nur zwei Fäden oberhalb der Kontermutter zu sehen sind.



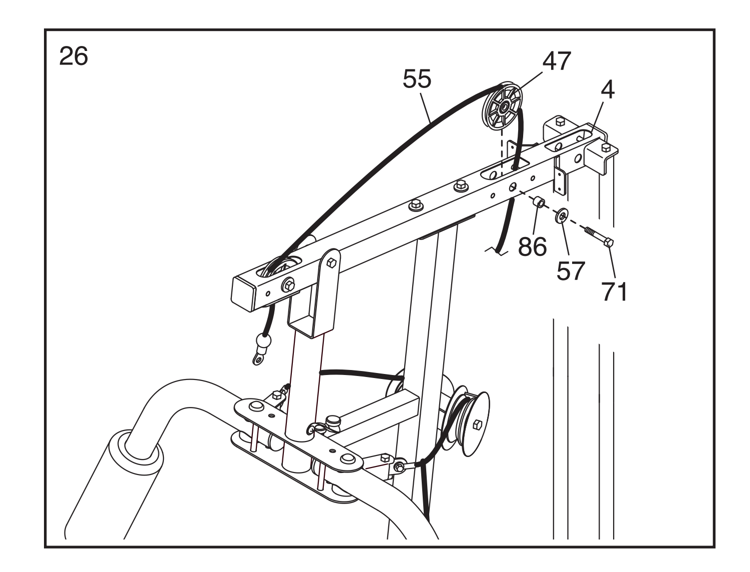
25. **Identifizieren Sie das hohe Kabel (55).** Leiten Sie das hohe Kabel nach oben durch den oberen Rahmen (4) und über eine dicke Rolle (48).

Befestigen Sie die dicke Rolle (48) innerhalb des oberen Rahmens (4) mit einem M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 13mm Abstandhaltern (52), und einer M10 Kontermutter (56).



26. Leiten Sie das Kabel (55) über eine dünne Rolle (47) und nach unten durch den oberen Rahmen (4).

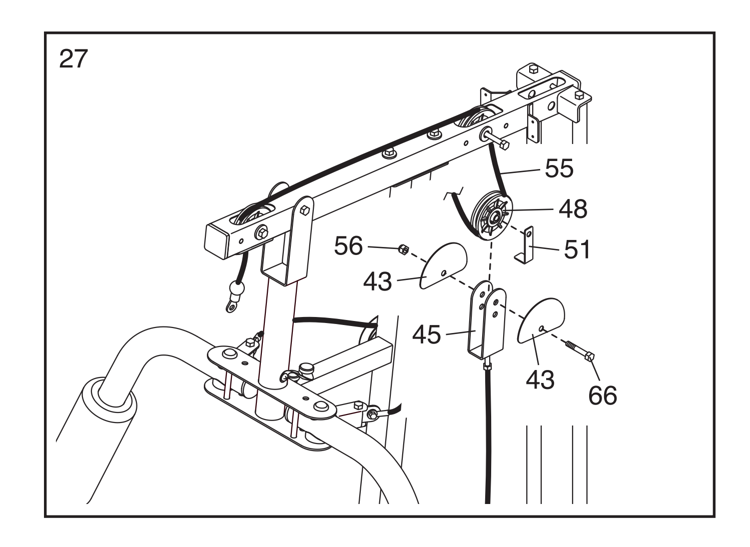
Befestigen Sie die dünne Rolle (47) innerhalb des oberen Rahmens (4) mit einem M10 x 67mm Bolzen (71), einer M10 Unterlegscheibe (57), und einem 11mm Abstandhalter (86). **Sorgen Sie dafür, dass die dünne Rolle nicht aus dem oberen Rahmen hinausfällt, während Sie Schritte 27 und 28 beenden.**



27. Wickeln Sie das hohe Kabel (55) unter eine dicke Rolle (48).

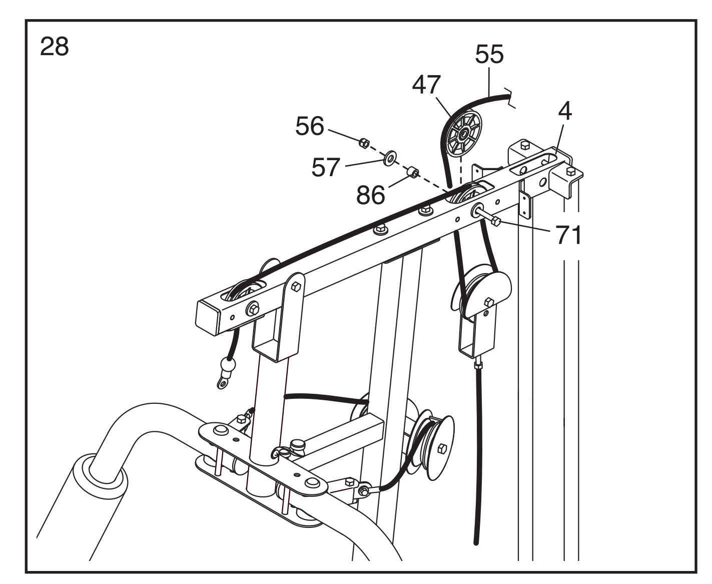
    Befestigen Sie die dicke Rolle (48), eine kleine Kabelklappe (51), und zwei Halbe Schutzvorrichtung (43) an das obere Loch in der U-Klammer (45) mit einem M10 x 51mm Bolzen (66) und einer M10 Kontermutter (56).

    Sorgen Sie dafür, das die kleine Kabelklappe (51) so ausgerichtet ist, sodass es das hohe Kabel (55) in der Rille der dicken Rolle (48) hält, und das sich die Halbe Schutzvorrichtung (43) auf der Außenseite der U-Klammer (45) befinden.



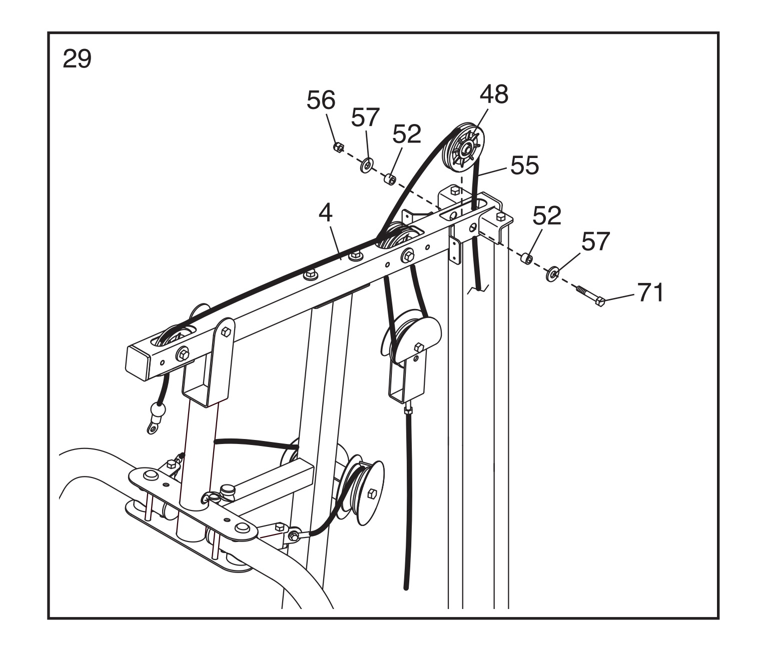
28. Leiten Sie das hohe Kabel (55) nach oben durch den oberen Rahmen (4) und über eine dünne Rolle (47).

    Befestigen Sie die dünne Rolle (47) innerhalb des oberen Rahmens (4) mit dem M10 x 67mm Bolzen (71), die in Schritt 26 verwendet wird, einen 11mm Abstandhalter (86), einer M10 Unterlegscheibe (57), und einer M10 Kontermutter (56).



29. Leiten Sie das hohe Kabel (55) über eine dicke Rolle (48) und nach unten durch den oberen Rahmen (4).

    Befestigen Sie die dicke Rolle (48) innerhalb des oberen Rahmens (4) mit einem M10 x 67mm Bolzen (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 13mm Abstandhaltern (52), und einer M10 Kontermutter (56).

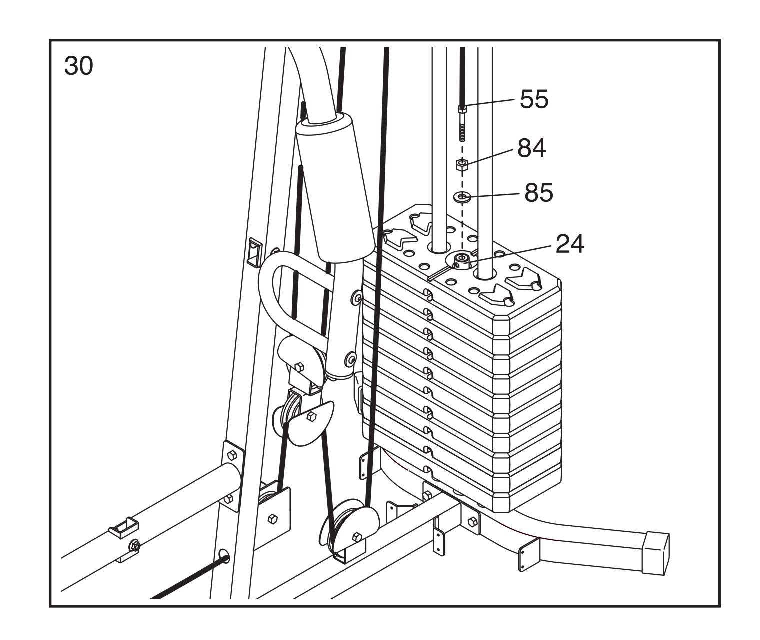


30. Fädeln Sie eine M12 Mutter (84) ganz auf das hohe Kabel (55) auf.

    Legen Sie eine große Unterlegscheibe (85) auf die Gewichtsröhre (24).

    Ziehen Sie das hohe Kabel (55) in die Gewichtsröhre (24) fest, bis die Kabel nicht mehr durchhängen.

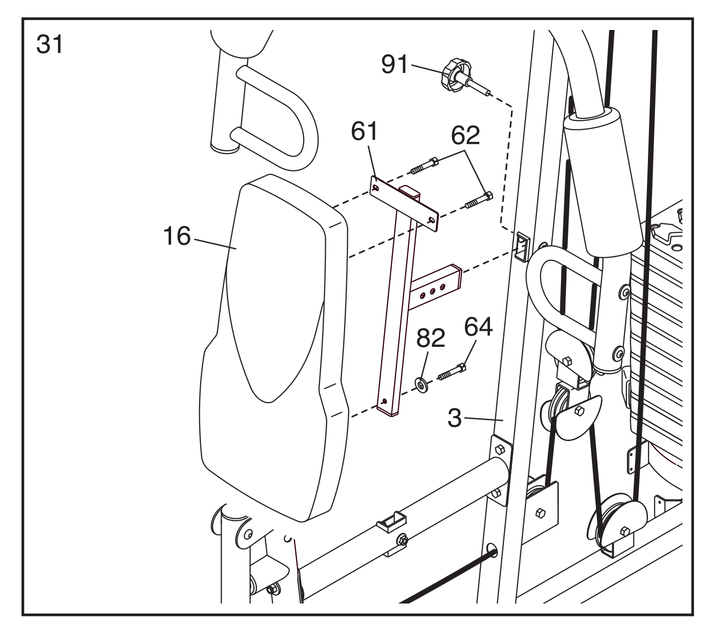
    Ziehen Sie die M12 Mutter (84) gegen die große Unterlegscheibe (85) fest.



Sitz-Montage

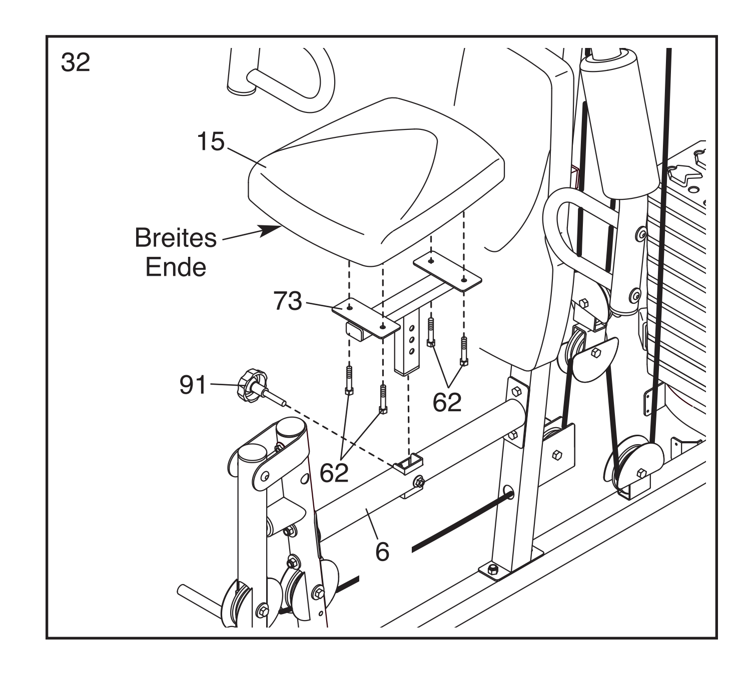
31. Befestigen Sie die Rückenlehne (16) an den Rückenlehnenrahmen (61) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62), einer M6 x 32mm Schraube (64), und einer M6 Unterlegscheibe (82).

    Fügen Sie den Rückenlehnenrahmen (61) in den Pfosten (3) ein, und ziehen Sie einen langen Knopf (91) in den Pfosten und in einer der Löcher in dem Rückenlehnenrahmen fest.



32. Befestigen Sie den Sitz (15) an den Sitzrahmen (73) mit vier M6 x 16mm Schrauben (62).

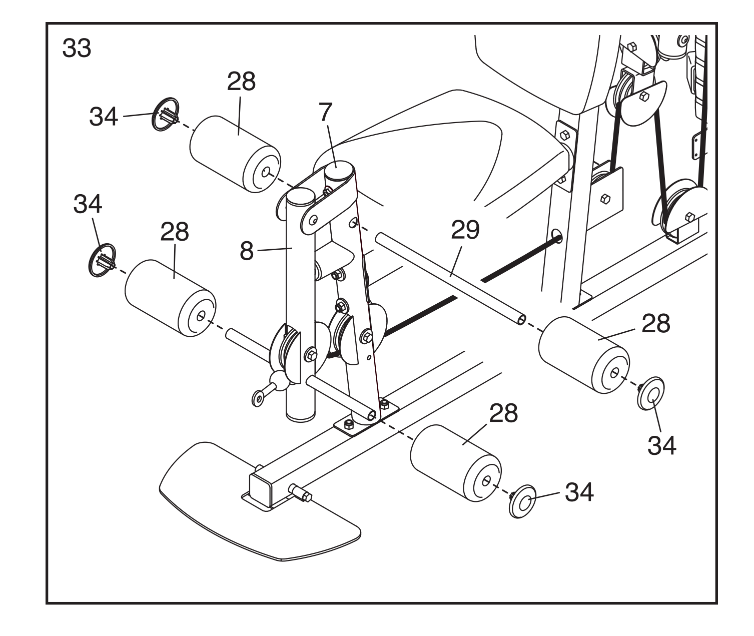
    Fügen Sie den Sitzrahmen (73) in die Sitzröhre (6) ein, und ziehen Sie einen langen Knopf (91) in die Sitzröhre und in eines der Löcher im Sitzrahmen fest.



33. Fügen Sie das Polsterrohr (29) in das Vorderbein (7) ein.

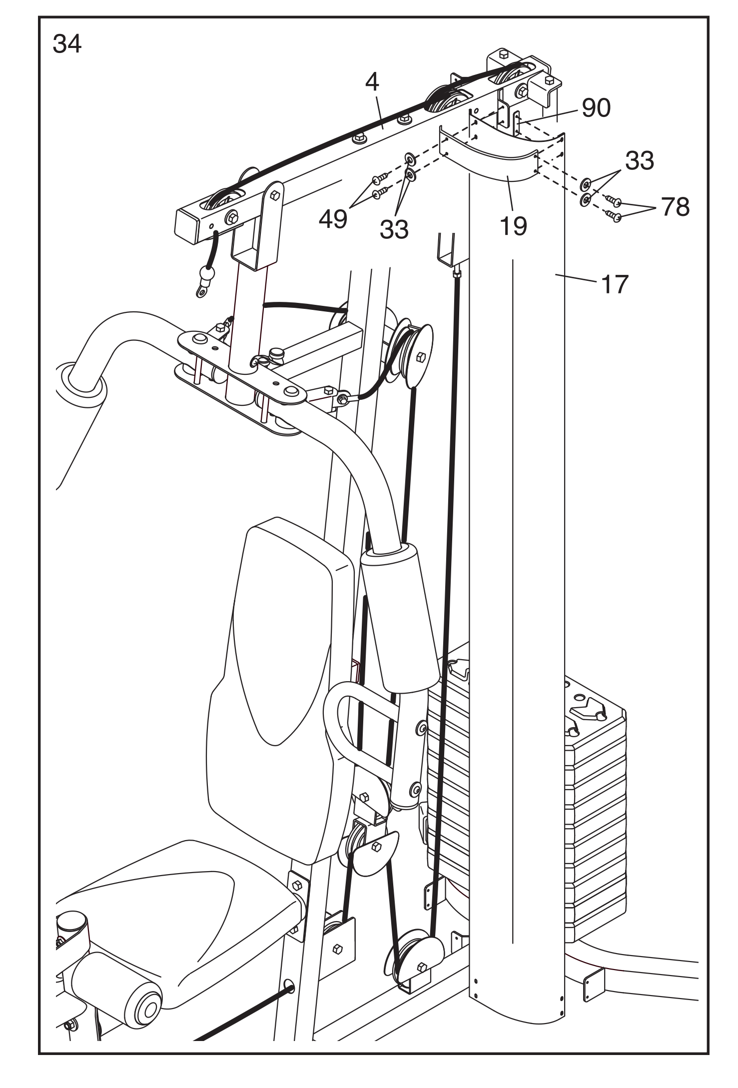
Schieben Sie einen kleinen Schaumstoffpolster (28) auf jeder Seite des Polsterrohrs (29) auf. Dann, drücken Sie eine Polsterkappe (34) in jedes kleine Schaumstoffpolster ein.

Schieben Sie ein kleines Schaumstoffpolster (28) auf jedes Ende des Beinhebels (8) auf. Dann, drücken Sie eine Polsterkappe (34) in jedes kleine Schaumstoffpolster ein.



34. Befestigen Sie eine Abdeckungshilfe (19) und den oberen Teil der linken Abdeckung (17) an die linke Seite des oberen Rahmens (4) mit zwei M4,2 x 16mm Blechschrauben (49) und zwei M4 Unterlegscheiben (33). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

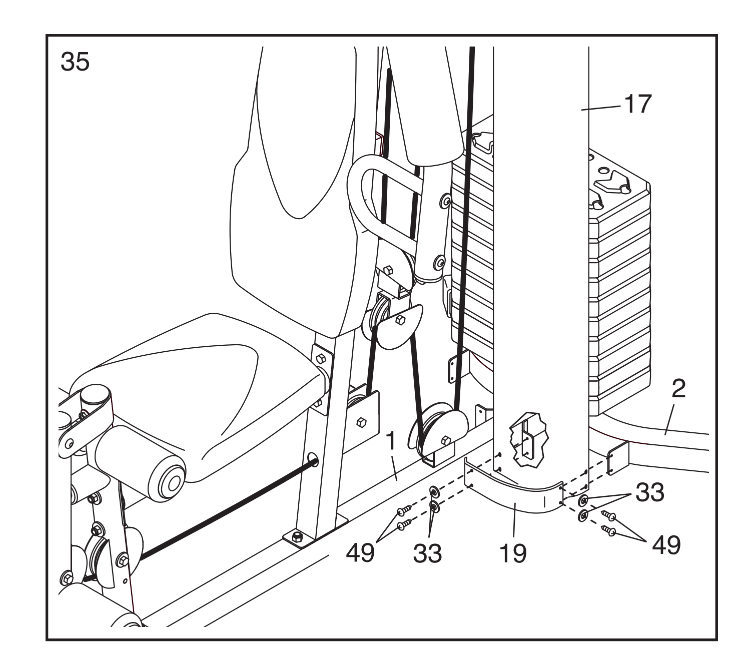
Dann, befestigen Sie eine Abdeckungsklemme (90) an das Oberteil der linken Abdeckung (17) und an die Abdeckungshilfe (19) mit zwei M4 x 12mm Schrauben (78) und zwei M4 Unterlegscheiben (33). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



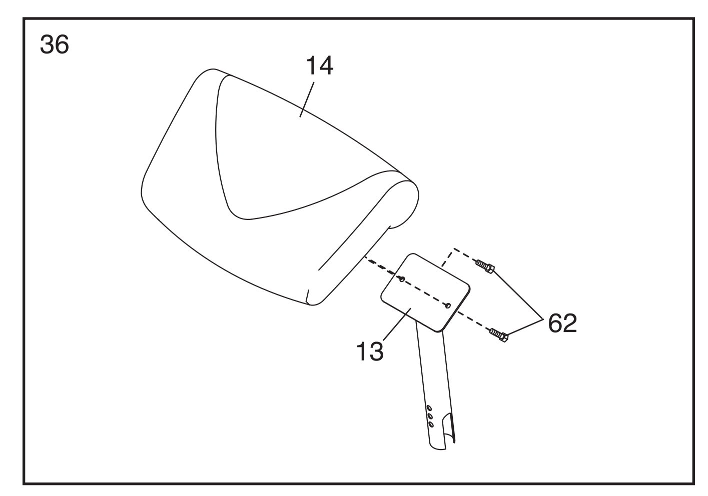
35. Befestigen Sie eine Abdeckungshilfe (19) und das Unterteil der linken Abdeckung (17) an die Basis (1) und den Stabilisator (2) mit vier M4,2 x 16mm Blechschrauben (49) und vier M4 Unterlegscheiben (33). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

    Wiederholen Sie Schritte 34 und 35 um die rechte Abdeckung (nicht abgebildet) zu befestigen.

    Siehe Schritte 34 und 35. Ziehen Sie die M4,2 x 16mm Blechschrauben (49) und die M4 x 12mm Schrauben (78) fest.



36. Befestigen Sie das Curl-Polster (14) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62) am Curl-Pfosten (13).



37. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Wie man diese verbleibenden Teile verwendet, wird im Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 21 beginnt, erklärt.

    Bevor man die Heimfitnessstation in Betrieb nimmt, soll man an jedem Kabel ein paar Mal ziehen, um sicher zu gehen, dass sich alle Kabel leicht über die Rollen bewegen. Sollte eines der Kabel sich nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es.

    WICHTIG: Wenn man die Kabel nicht richtig installiert, können Sie beim Benutzen von schwereren Gewichten leicht beschädigt werden. Siehe das KABELDIAGRAMME auf Seite 24 zur richtigen Verlegung der Kabel. Sollten die Kabel zu locker sein, dann muss man die Kabel fester anziehen. Siehe WARTUNG auf Seite 25.

EINSTELLUNG

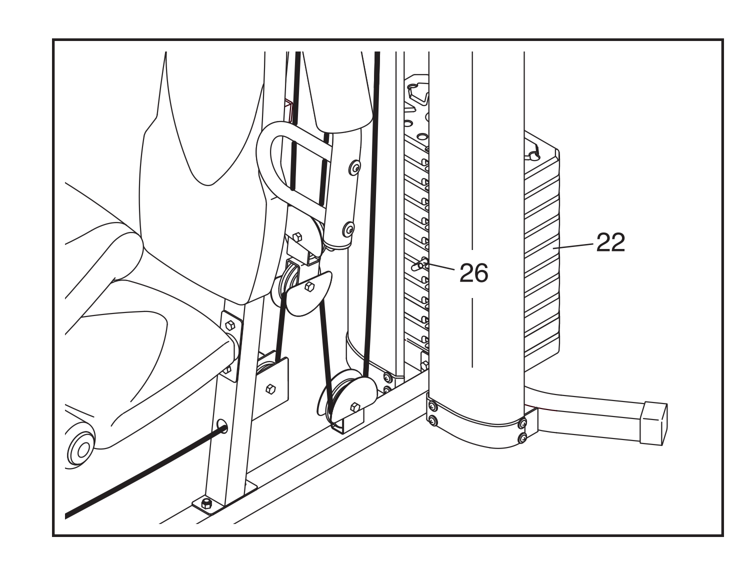
Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Heimfitnessstation einstellt. Auf Seite 26 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Auf dem beiliegenden Trainingsposter werden die richtigen Ausführungen verschiedener Übungen demonstriert.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Heimfitnessstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG ÄNDERN

Um die Einstellung des Gewichtstoßes zu ändern, fügen Sie einen Gewichtsstift (26) unter das gewünschte Gewicht (22). Fügen Sie den Gewichtsstift so ein, dass das gebogene Ende den Gewichtstoß berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten.

Anmerkung: Wegen der Kabeln und Rollen könnte der Widerstand bei jeder Übungsstation von der Gewichteinstellung abweichen. Benutzen Sie die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 23, um die ungefähre Menge an Widerstand bei jeder Gewichtstation zu finden.

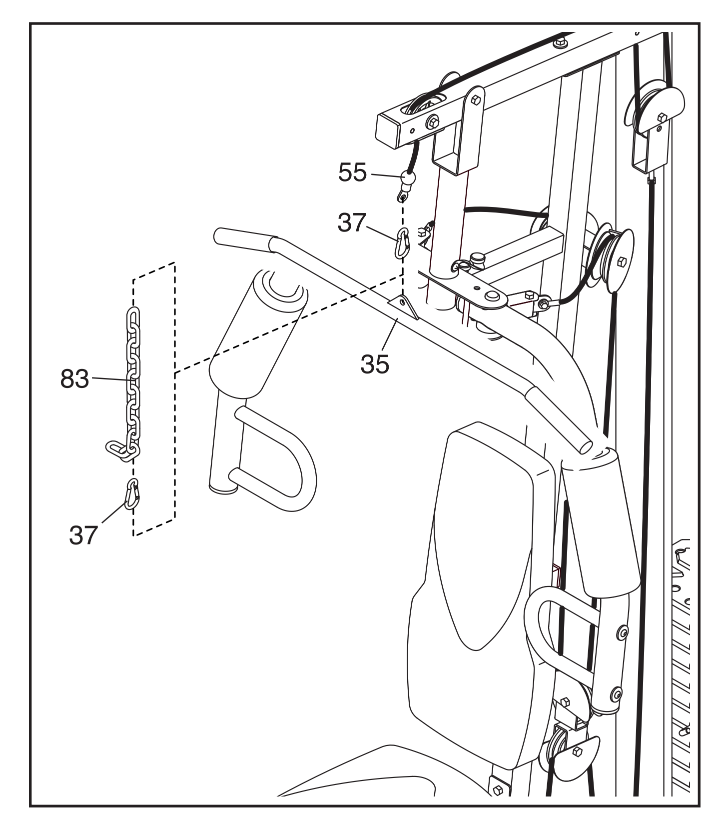


MONTAGE DES ZUBEHÖRS

Befestigen Sie die Latstange (35) an das hohe Kabel (55) bei der hohen Rollenstation mit einem Karabinerhaken (37).

Für einige Übungen, befestigen Sie die Kette (83) zwischen der Latstange (35) und dem hohen Kabel (55) mit zwei Karabinerhaken (37). **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem hohen Kabel so ein, dass die Latstange sich in der richtigen Startposition für die durchzuführende Übung befindet.**

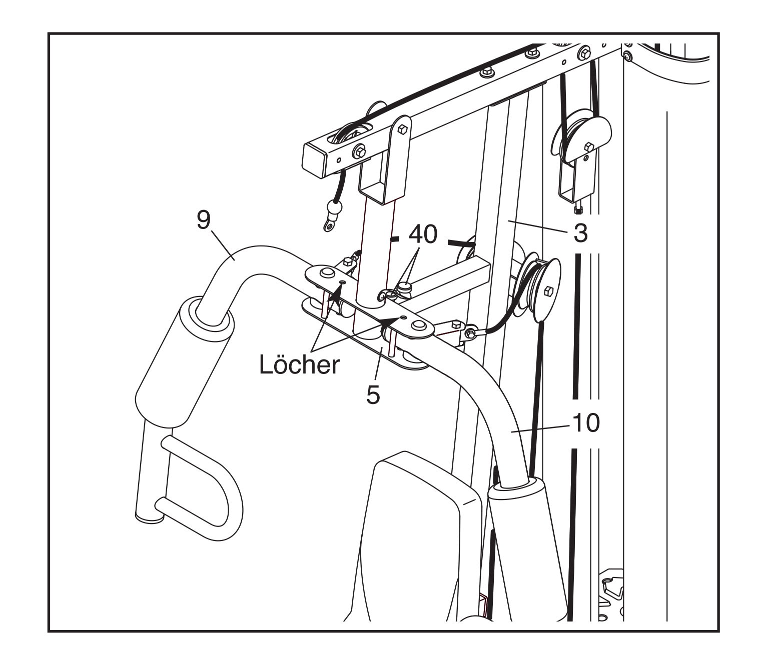
Die Latstange (35) oder der Halteriemen (nicht abgebildet) kann bei jeder Rollenstation auf die gleiche Weise befestigt werden.



DIE ARME CONVERTING BENUTZEN

Um die Arme (9, 10) als Butterfly-Arme zu benutzen, fügen Sie die Armstifte (40) in die Löcher in den Pfosten (3), wie abgebildet, ein.

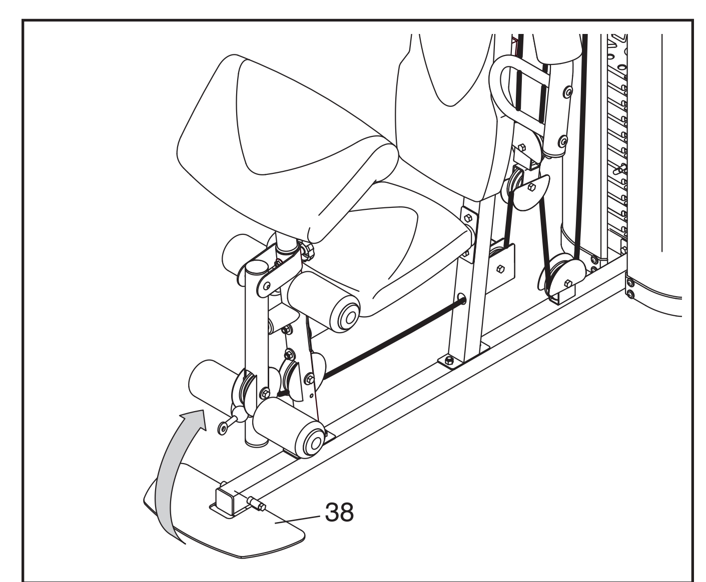
Um die Arme (9, 10) als Druckbügel zu benutzen, fügen Sie die Armstifte (40) in den Löchern im Drehrahmen (5) und in den Armen ein.



DAS FUSSBLECH UMWANDELN

Um das Fußblech (38) als eine Fußstütze zu verwenden, während Sie die niedrige Rollenstation verwenden, drehen Sie das Fußblech nach oben.

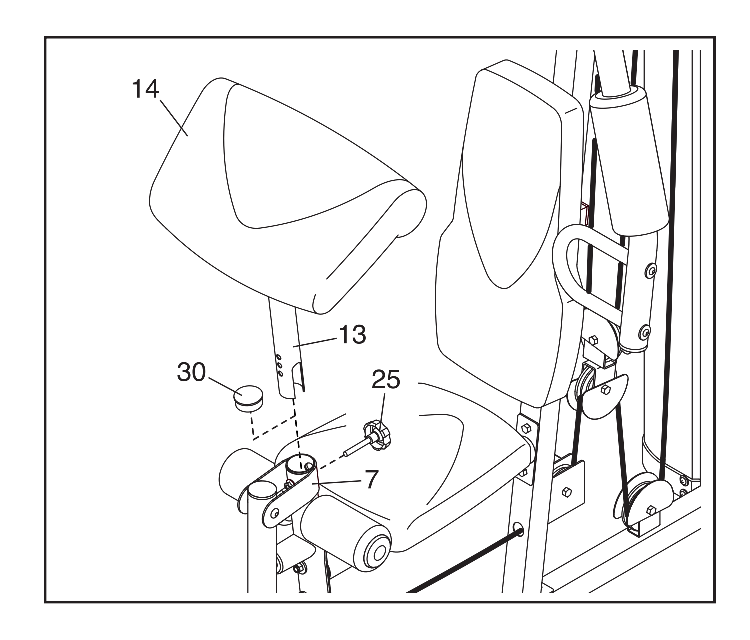
Wenn Sie das Fußblech (38) nicht als Fußstütze verwenden, drehen Sie das Fußblech nach unten, sodass es flach am Boden liegt.



DEN CURLPOLSTER BENUTZEN

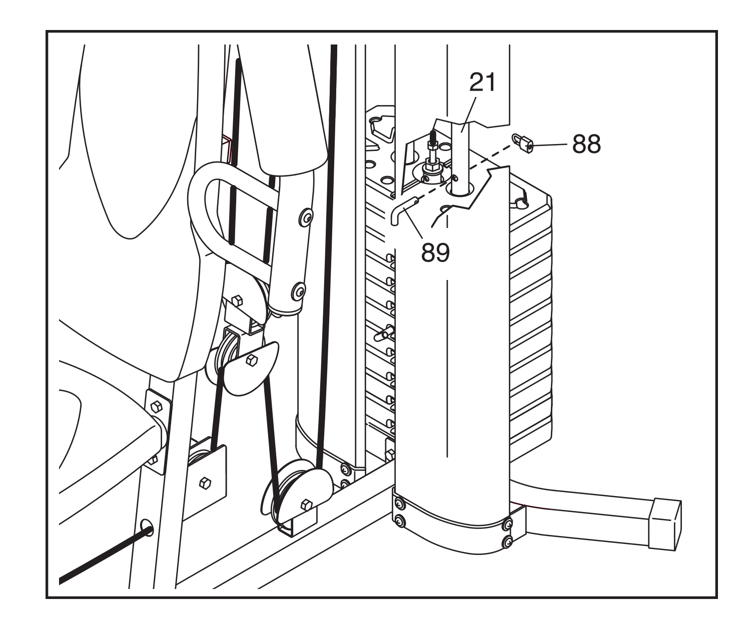
Um den Curl-Polster (14) zu benutzen, entfernen Sie zuerst die runde 50mm Innenkappe (30) vom Vorderbein (7). Fügen Sie die Curl-Pfosten (13) in das Vorderbein ein, und sichern Sie diesen mit dem kurzen Knopf (25).

Beim Durchführen einer Übung bei dem Sie den Curlpolster (14) nicht benutzen, entfernen Sie den Curlpolster und ersetzen Sie die runde 50mm Innenkappe (30) in das Vorderbein (7). Verwahren Sie den Curl-Polster an einen anderen Ort.



DEN GEWICHTSTOSS ABSPERREN.

Um den Gewichtstoß nach jedem Workout abzusperren, fügen Sie den Riegel (89) durch eine der Gewichtsführungen (21) ein, und sichern Sie die Sperre (88) auf dem Riegel.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

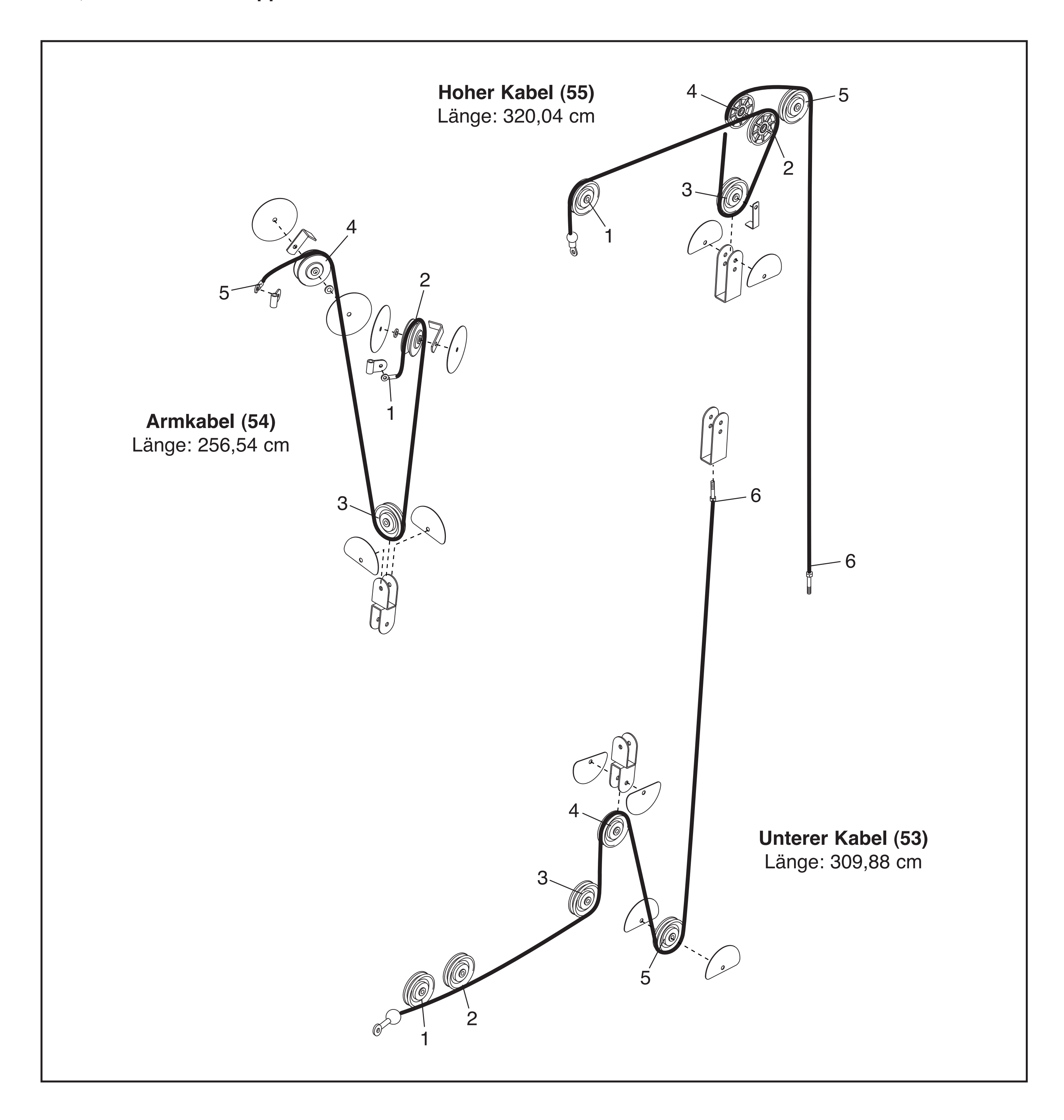
Die Tabelle unten zeigt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Übungsstation an. Die Zahlen in der linken Spalte beziehen sich auf die 12,5 amerikanischen pfund. **Anmerkung: Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. Der wirkliche Widerstand bei jeder Station kann wegen Unterschieden bei einzelnen Gewichten sowie durch die Reibung der Kabel, Rollen und Gewichtsführungen davon etwas abweichen.**

GEWICHTS-PLATTE	BUTTERFLY-ARM (am. Pfund)	DRUCKARM (am. Pfund)	OBERE ROLLE (am. Pfund)	BEINHEBEL (am. Pfund)	UNTERE ROLLE (am. Pfund)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0,45 kg

KABELDIAGRAMME

Auf dem Kabeldiagramm ist der korrekte Laufweg der Kabel dargestellt. Die Zahlen in jeder Abbildung geben die richtige Verlegung für das jeweilige Kabelen an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass das Kabelen sowie die Kabelklappen richtig montiert werden. Wird eines Kabelen nicht richtig verlegt, dann wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappen die Kabelen nicht berühren oder etwa behindern.**



WARTUNG

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftbank, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Um die Heimfitnessstation zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine milde, kein grobes Waschmittel; **benutzen Sie keine Lösungsmittel um die Heimfitnessstation zu reinigen.**

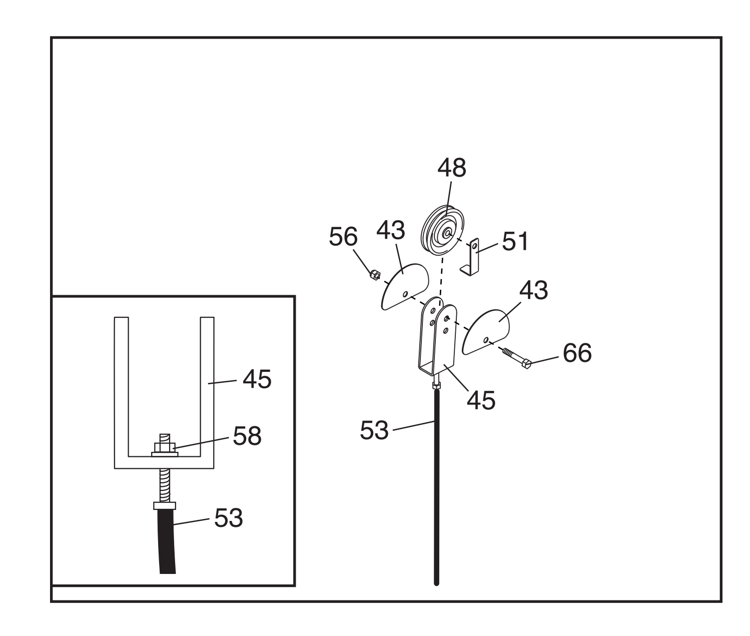
ANZIEHEN DER KABEL

Ein Drahtseil, wie hier bei der Kraftbank verwendet, kann sich am Anfang leicht dehnen. Sollte daher ein Kabel durchhängen, sodass man den Widerstand nicht gleich spürt, dann muss man das Kabel festziehen. Um die Kabeln festzuziehen, fügen Sie zuerst den Gewichtstift in die Mitte des Gewichtstoßes ein. Der Durchhang der Kabeln kann auf verschiedene Arten beseitigt werden:

Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Ziehen Sie die M8 Kontermutter (58), das das Ende des niedrigen Kabels (53) mit der U-Klammer (45) verbindet, fest.

Entfernen Sie die M10 Kontermutter (56) und den M10 x 51mm Bolzen (66) von den zwei Halbe Schutzvorrichtungen (43), der U-Klammer (45), der kleinen Kabelklappe (51), und der dicken Rolle (48).

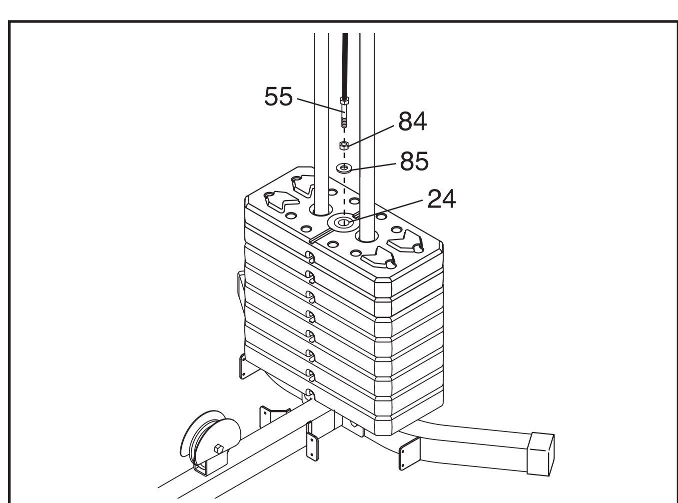
Befestigen Sie wieder die dicke Rolle (48), kleine Kabelklappe (51), und Halbe Schutzvorrichtung (43) an das andere Loch in der U-Klammer (45). **Sorgen Sie dafür, dass die kleine Kabelklappe sich in der richtigen Position befindet, und das das niedrige Kabel (53) und die dicke Rolle sich leicht bewegen können.**



Lockern Sie die M12 Mutter (84) auf dem hohen Kabel (55).

Ziehen Sie das hohe Kabel (55) in der Gewichtsröhre (24) fest, bis das hohe Kabel nicht mehr durchhängt.

Anschließend, ziehen Sie die M12 Mutter (84) gegen die große Unterlegscheibe (85) wieder fest.



Ziehen Sie die Kabel nicht zu fest an. Falls die Kabel zu fest angezogen sind, hebt sich das obere Gewicht vom Gewichtstoß ab. Wenn das Kabel des Öfteren von den Rollen rutscht, wurde es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und verlegen Sie es von Neuem. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine Wiederholung ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein Set ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:

- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.

- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TRAININGSTAGEBUCH

Kopieren Sie diese Seite mehrmals und verwenden Sie die Kopien dazu, Kraftworkouts und aerobe Workouts zu vermerken. Das Vermerken der Daten und das Niederschreiben der Resultate Ihrer Workouts wird Ihnen dabei helfen, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

ANMERKUNGEN

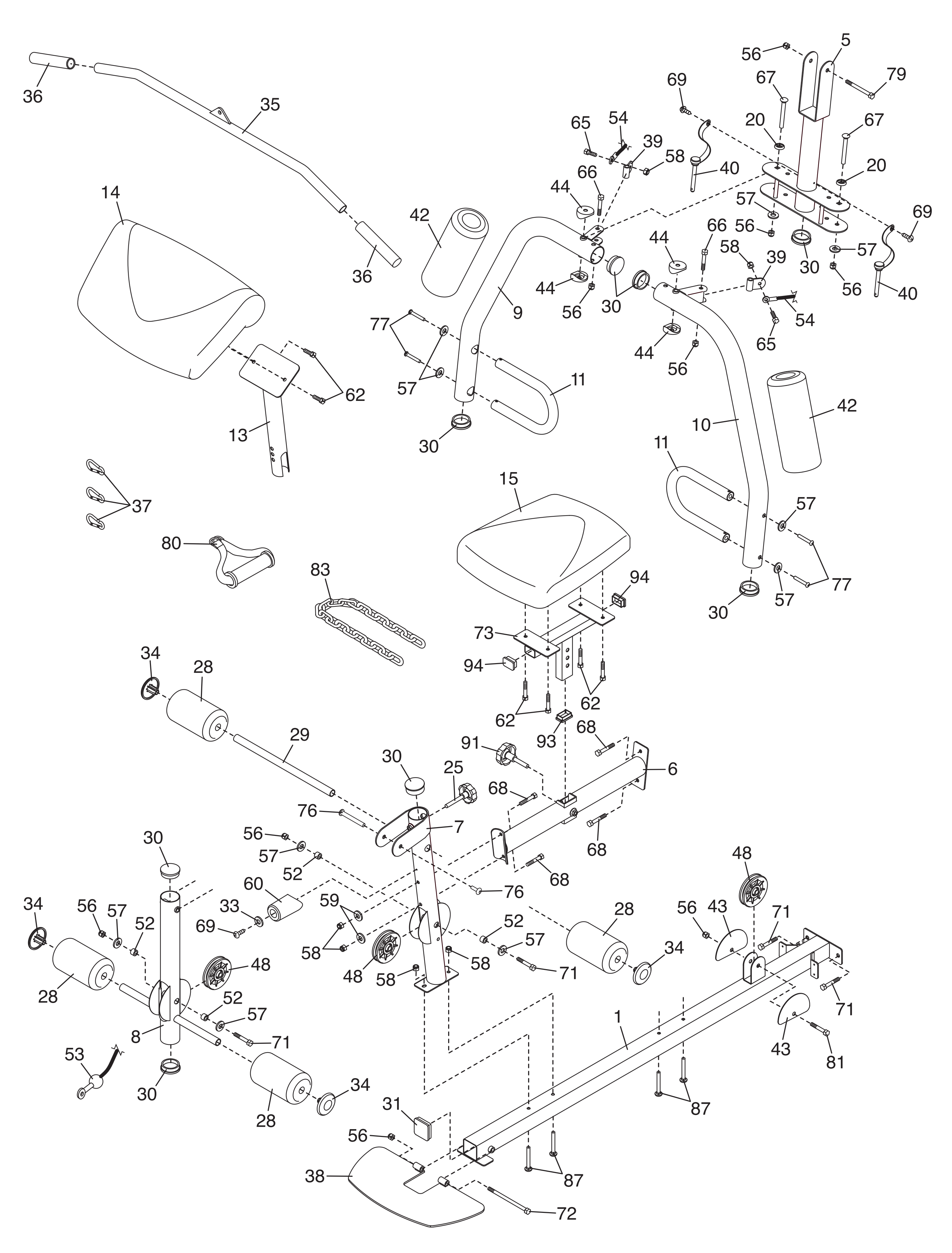
TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY30810.1

R1211A

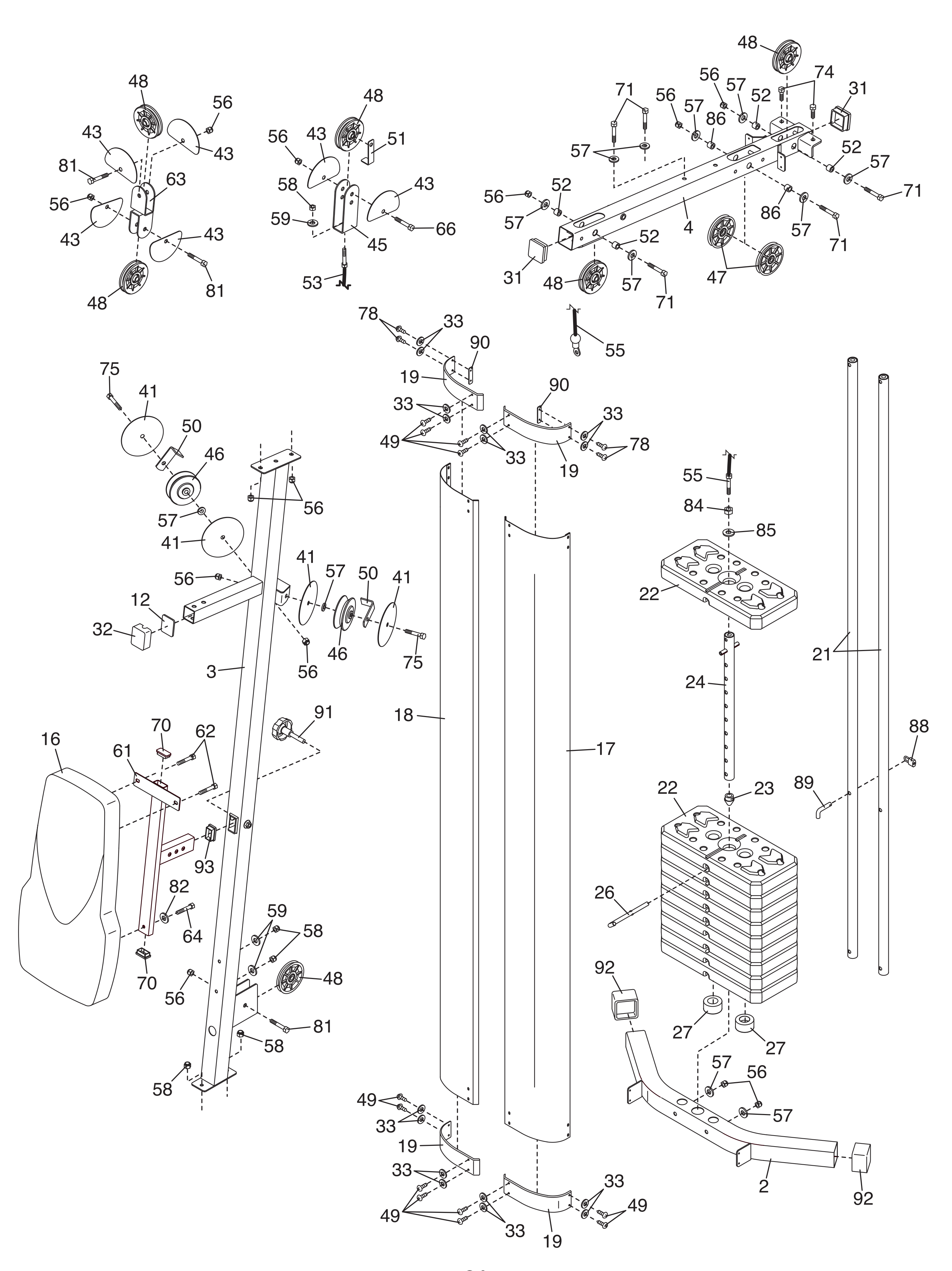
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	1	Stabilisator
3	1	Pfosten
4	1	Oberer Rahmen
5	1	Drehrahmen
6	1	Sitzrohr
7	1	Vorderbein
8	1	Beinhebel
9	1	Rechten Arm
10	1	Linker Arm
11	2	Griff
12	1	Quadratische Platte
13	1	Curl-Pfosten
14	1	Curl-Polster
15	1	Sitz
16	1	Rückenlehne
17	1	Linke Abdeckung
18	1	Rechte Abdeckung
19	4	Abdeckungshilfe
20	2	Schraube mit Vierkantansatz Buchse
21	2	Gewichtsführung
22	10	Gewicht
23	1	Gewichtsröhrenkappe
24	1	Gewichtsröhre
25	1	Kurzer Knopf
26	1	Gewichtestift
27	2	Gewichtsstoßdämpfer
28	4	Kleiner Schaumstoffpolster
29	1	Polsterrohr
30	8	Runde 50mm Innenkappe
31	3	Quadratische 50mm Innenkappe
32	1	38mm Quadratische Außenkappe
33	17	M4 Unterlegscheibe
34	4	Polsterkappe
35	1	Latstange
36	2	Griff
37	3	Karabinerhaken
38	1	Fußblech
39	2	Kabelgelenk
40	2	Armstift
41	4	Volle Schutzvorrichtung
42	2	Großer Schaumstoffpolster
43	8	Halbe Schutzvorrichtung
44	4	Armbuchse
45	1	U-Klammer
46	2	V-Rollen
47	2	Dünne Rolle
48	9	Dicke Rolle
49	12	M4,2 x 16mm Blechschraube
50	2	Große Kabelklappe
51	1	Kleine Kabelklappe
52	8	13mm Abstandhalter
53	1	Niedrige Kabel
54	1	Armkabel
55	1	Hohe Kabel
56	22	M10 Kontermutter
57	22	M10 Unterlegscheibe
58	11	M8 Kontermutter
59	5	M8 Unterlegscheibe
60	1	Beinstoßdämpfer
61	1	Rückenlehnenrahmen
62	8	M6 x 16mm Schraube
63	1	Doppelte U-Klammer
64	1	M6 x 32mm Schraube
65	2	M8 x 22mm Bolzen mit Ansatzschaft
66	3	M10 x 51mm Bolzen
67	2	M10 x 86mm Bolzen mit Vierkantansatz
68	4	M8 x 65mm Bolzen
69	3	M4 x 20mm Blechschraube
70	2	20mm x 40mm Innenkappe
71	9	M10 x 67mm Bolzen
72	1	M10 x 130mm Bolzen
73	1	Sitzrahmen
74	2	M10 x 25mm Bolzen
75	2	M10 x 63mm Bolzen
76	1	M10 x 64mm Bolzensatz
77	4	M10 x 25mm Linsenschraube
78	4	M4 x 12mm Schraube
79	1	M10 x 77mm Bolzen
80	1	Haltegriff
81	4	M10 x 46mm Bolzen
82	1	M6 Unterlegscheibe
83	1	Kette
84	1	M12 Mutter
85	1	Große Unterlegscheibe
86	2	11mm Abstandhalter
87	4	M8 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz
88	1	Sperre
89	1	Riegel
90	2	Abdeckklemme
91	2	Langer Knopf
92	2	50mm Quadratische Außenkappe
93	2	25mm x 40mm Dicke Innere Kappe
94	2	25mm x 40mm Dünne Innere Kappe
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsposter
*	–	Schmiermittel
*	–	Montagewerkzeug

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. WEEVSY30810.1 R1211A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. WEEVSY30810.1 R1211A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 326043 R1211A